PERSONAGGIO
ANDREAS CAMINADA
«Tre stelle nella città più piccola del mondo? Il mio miracolo»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di F. Moscheni

9

CUCINA MODERNA
ZUPPA FREDDA
Con sedano rapa e fiori eduli
La ricetta con l'estrattore

di **Angela Frenda**, foto di S. Giorgi

25

18.09.2019

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

#12

ANNO 2 - N. 8

INCHIESTA
COSA MANGIA TUO FIGLIO?
A Italia e Grecia il record europeo di obesità. Diamo ai bambini troppe «p»: pane, pasta, pizza e patate

di **Chiara Amati**

6

L'ALTRO GUSTO DELLO YOGURT

Prepararlo e gustarlo (diversamente) in casa: così negli antichi piatti libanesi veniva usato come ingrediente salato

di **Anissa Helou**
foto di Joann Pai

14

LORENZO PETRANTONI
per il ***Corriere della Sera***

Nato a Genova, classe 1970, ha studiato grafica a Milano, poi si è trasferito in Francia per lavorare nel mondo della pubblicità. Rientrato in Italia, oggi lavora come illustratore per giornali e riviste, *New Yorker*, *Time*, *New York Times* e *Wall Street Journal*. È celebre per le sue opere in bianco e nero e per i collage ispirati a libri e testi del diciannovesimo secolo

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

UN ANNO DI COOK

di
Angela Frenda

Quante volte vi siete detti «si riparte», nella vostra vita? Tante, è chiaro. Ma è proprio questo il bello della ripartenza: la sensazione di poter scrivere una nuova storia. Ed è questo che con la redazione di *Cook* abbiamo fatto anche a settembre: proporvi una narrazione diversa che raccogliesse ciò che ci piaceva di più. E si comincia a cambiare già in copertina, con un inaspettato bianco/nero scelto da **Lorenzo Petrantoni** per illustrare questo nuovo numero. Perché *Cook* compie un anno preciso. Nascevamo esattamente a settembre del 2018, e non avevamo consapevolezza piena dell'avventura che ci aspettava. Petrantoni ha deciso di celebrarci con una torta virtuale e e grafica. L'icona del mese è invece uno chef molto poco mondano ma, allo stesso tempo, molto in ascesa: Andreas Caminada. Isabella Fantigrossi lo ha intervistato nel suo ristorante, tre stelle Michelin da quasi dieci anni conquistate in un minuscolo paesino della Svizzera (anche se leggenda vuole che sia il più piccolo del mondo). Una storia di successo e di grande tenacia, nella quale il cibo è l'elemento conduttore più importante. E le immagini del reportage sono della nostra **Francesca Moscheni**. Il menu di questo mese è invece affidato ad **Anissa Helou**, food writer di fama mondiale e firma del *Los Angeles Times* e del *Guardian*. A lei abbiamo chiesto di svelarci i segreti (che sono davvero tanti) di una cucina con lo yogurt. I piatti che vi proporremo sono dunque carichi di storia e particolarmente evocativi. Una poesia che credo vi sarà restituita dalle immagini della fotografa scelta per questo servizio, **Joann Pai**. Ricette che sembrano quadri antichi che non ci stancheremmo mai di guardare e riguardare. Le illustrazioni interne, ancora una volta, sono di **Felicita Sala**. A lei il compito di descrivere, a colori, il finto vitello tonnato di Alessandra Avallone (geniale anche stavolta), il Mai Tai di Marco Cremonesi e il Bolgheri di Luciano Ferraro. Tante poi le nuove aperture che vi anticipiamo. Gabriele Principato e Tommaso Galli ne hanno scovate un bel po' in giro per l'Italia e per il mondo. Martina Barbero ha selezionato ancora una volta il meglio (secondo noi) degli oggetti da cucina di settembre, e sembra stavolta prevalere il colore blu. Mentre l'inchiesta del mese è su come mangiano i nostri bambini. Chiara Amati ci racconta un mondo fatto di eccessi e cattiva informazione. Ma anche un'inedita rilettura della dieta mediterranea realizzata dallo scienziato Valter Longo. Per il menu *healthy* Anna Villarini propone una dieta senza glutine, con le foto di Laura Spinelli. Infine, preparatevi a grandi novità. Ve le spiega Alessandra Dal Monte: a novembre festeggeremo il nostro primo anno di *Cook* con i Cook Awards, un grande evento al Teatro Parenti di Milano. E sarà lì che consegneremo i riconoscimenti che abbiamo ideato per celebrare, a modo nostro, le eccellenze e le novità nel mondo del food. Non vi resta che seguirci. E (dimenticavo) ancora tanti auguri a noi!

LORENZO PETRANTONI

Illustratore nato a Genova, classe 1970. Ha lavorato in Francia nel mondo della pubblicità. Rientrato in Italia, oggi lavora soprattutto per grandi giornali. È celebre per le sue opere in bianco e nero e per i collage

ANISSA HELOU

Cuoca e scrittrice libanese, ha lavorato a Londra per Sotheby's. Scrive, tra gli altri, per le sezioni food del *LA Times* e del *Guardian* È tra le massime esperte di cucina mediorientale. Il suo ultimo libro è *Feast: Food of the Islamic World* (2018)

JOANN PAI

Fotografa di viaggi e food originaria di Vancouver, oggi risiede a Parigi. Ha cofondato Slice of Paris, una guida Instagram alla capitale francese. I suoi lavori compaiono su *Vogue* e sul *New York Times*

FRANCESCA MOSCHENI

Fotografa veneziana ma milanese d'adozione, da trent'anni racconta con i suoi scatti l'enogastronomia italiana e internazionale per testate come il *Nyt Magazine*, *Glamour France* e *Monocle*

FELICITA SALA

Illustratrice italiana residente a Roma, è laureata in filosofia alla University of Western Australia. Ha lavorato con il marito Gianluca su diversi progetti di animazione, ma è specializzata in libri illustrati

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDI 18 SETTEMBRE 2019
ANNO 2 - NUMERO 8

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**

Progetto: redazione grafica
a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

16 OTTOBRE

20 Novembre
11 Dicembre

COOKING CLUB

Le dirette social sulla pagina Facebook @Cucina.Corriere

18 settembre ore 10
COSA C'È NEL NUOVO NUMERO?
con la redazione di *Cook*

25 settembre ore 17.30
IL MAI TAI DA RISCOPRIRE
con il giornalista del *Corriere* Marco Cremonesi

2 ottobre ore 17.30
COSA MANGIA TUO FIGLIO?
con la giornalista del *Corriere* Chiara Amati e il biologo Valter Longo

9 ottobre ore 17.30
LA DIETA SENZA GLUTINE
con la nutrizionista Anna Villarini

L'INDICE DELLE RICETTE

Preparazioni stellate con ingredienti di stagione oppure sapori che arrivano da lontano ma perfettamente replicabili. Ecco tutte le pietanze presenti in questo numero, dagli spuntini ai dessert insieme ai trucchi per provare a rifarle a casa

FOTO DI JOANN PAI

QUANTE «P» CI SONO NEL PIATTO DI TUO FIGLIO?

di **Chiara Amati**

Ogni giorno diamo ai nostri bambini mezzo chilo (a testa) di pane, pasta, pizza e patate. Perché, opinione diffusa, «fanno bene» Niente di più sbagliato, secondo il biologo Valter Longo Che nel suo ultimo libro, appena uscito in Italia, svela: deteniamo il record europeo di obesità infantile, al pari della Grecia. Un segnale evidente del fallimento delle nostre abitudini alimentari. Sotto accusa non tanto snack e bevande zuccherate, quanto piuttosto una cattiva interpretazione della dieta mediterranea E aver perso, completamente, l'educazione al gusto

Con l'inizio delle scuole, il parco giochi del quartiere si riconferma luogo d'incontro pomeridiano preferito dai bambini. Che qui si ritrovano anche per consumare il loro spuntino: in genere merendine e bevande zuccherate. E poi tante, troppe «p»: pane, pizza e patate. Il tutto tra un pranzo e una cena in cui, almeno in un caso, si mangia pure pasta. Riproduzione, in piccolo, di una società che ha un po' smarrito il gusto per la cucina tradizionale, fatta di ricette di una volta preparate in casa. D'altra parte i genitori che lavorano hanno meno tempo da dedicare ai fornelli e così la scelta della merenda, per i figli, ricade sempre più spesso sui cibi pronti all'uso. Poi ci si mettono i nonni che, pur di vedere la soddisfazione dipinta sul volto dei nipoti, concedono loro ogni sorta di sregolatezza. Risultato: i bambini italiani in età pre e scolare — dai tre ai nove anni — sono tra i più obesi d'Europa insieme ai coetanei greci. A documentarlo, per il biennio 2015-2017, è il progetto europeo Cosi Who (Childhood Obesity Surveillance Initiative) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità secondo cui, nel nostro Paese, il 42 per cento dei bambini e il 38 per cento delle bambine sotto i nove anni di età hanno chili di troppo, mentre il 21 per cento dei maschi e il 14 per cento delle femmine sono obesi. Numeri che ci avvicinano fortemente agli Stati Uniti dove i bimbi in sovrappeso sono il 35 per cento, gli obesi il 26. Per Valter Longo, professore ordinario di gerontologia e scienze biologiche e direttore dell'Istituto di longevità presso la School of Gerontology, University of Southern California di Los Angeles, «a questi numeri siamo arrivati anche grazie a una personalissima reinterpretazione della dieta mediterranea». Nel suo ultimo libro «La longevità inizia da bambini-Un nuovo programma di nutrizione per la famiglia per una vita lunga e sana» edito da Vallardi Editore, Longo denuncia che «sovrappeso e obesità sono dovuti più che altro al mezzo chilogrammo di pane, pasta, pizza, patate — mettiamoci pure il riso — che i nostri figli consumano giornalmente perché, opinione diffusa, fanno bene. Attenzione: quel mezzo chilogrammo di pane, pasta, pizza e patate è un mix di zuccheri e grassi saturi pericoloso per la salute. L'equazione è semplice. Se è vero, come dimostra lo studio europeo Idefics, che i bambini ottengono oltre il 20 per cento delle loro calorie quotidiane dai carboidrati, è altrettanto vero che per duemila chilocalorie consumate in media al giorno, un bimbo assume oltre cento grammi di zuccheri aggiunti, quando invece i livelli raccomandati dal Ministero della Salute oscillano tra i quaranta e i cinquanta grammi. Merendine, succhi di frutta, snack di qualsivoglia natura sarebbero da evitare, certo, ma in parallelo bisognerebbe limitare anche i carboidrati e sostituirli, in parte, con legumi e verdure». La giusta combinazione di alimenti? Dai cinquanta ai settanta grammi di pasta, in base all'età del bambino, duecento grammi circa di vegetali, alternativamente crudi e cotti, conditi con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva. A cui aggiungere fino a 250 grammi di ceci, piselli, fagioli, fave, lenticchie o altri legumi. Assecondando così la stagionalità e le preferenze di gusto del piccolo. Per Giancarlo Perbellini, chef di «Casa Perbellini» a Verona, due stelle Michelin, presente nelle scuole con le sue attività di educazione alimentare, «perfetta potrebbe essere la pasta ai ceci, un piatto che ai bambini piace molto. La ricetta è semplice. Per due persone: prendete uno scalogno, tritate finemente, riponete in una padella e fate rosolare. Aggiungete poi 60 grammi di ceci e irrorate con acqua o, meglio, del brodo vegetale preparato con una carota, del sedano, una cipolla, qualche foglia di porro. Quindi cuocete per un'oretta circa prima di frullare con un mixer. Se non avete tempo, potete cuocere la zuppa anche la sera prima. Una volta pronta, prendete 80 grammi di pasta — conchiglie oppure spaghetti spezzati — buttate nella zuppa e portate a cottura. Al termine, mantecate con olio extra vergine di oliva e del grana. Infine, servite con qualche ciuffetto di burrata e completate con una leggera grattugiata di buccia di mandarino». In questo modo si assicura un adeguato apporto di fibre e proteine che, in più, danno sazietà dal punto di vista meccanico e nutrizionale: oltre a riempire lo stomaco, infatti, fanno capire al nostro cervello che abbiamo mangiato a sufficienza. «Fino al pasto principale successivo e senza bisogno di un intermezzo», puntualizza Longo che ridurrebbe da due a uno gli spuntini del giorno. Il bambino li reclama entrambi? «Potremo proporgli una porzione di frutta al mattino — suggerisce ancora Perbellini — e uno yogurt al pomeriggio: naturale, con buccia d'arancia grattugiata, 30 grammi di crumble di frutta secca, 50 grammi di frutta fresca di stagione. E con l'aggiunta di 10 grammi di cioccolato bianco, dopotutto stiamo parlando di bambini». Ai piatti bilanciati e salva-tempo di Giancarlo Perbellini, Chicco Cerea — chef tre stelle Michelin al ristorante di famiglia «Da Vittorio» a Brusaporto, nella bergamasca, e, tra le altre cose, impegnato con attività di formazione nelle scuole — risponde con ricette in cui l'ingrediente principale è un mix di emozioni. «La strategia più efficace per educare a una corretta alimentazione fin dai primi anni di vita — spiega — è quella di puntare su colori, profumi e presentazioni

> **Se ci metti emozione, anche un cavolfiore può diventare qualcosa di buono da portare in tavola**

Foto di Gregg Segal

LA LONGEVITÀ INIZIA DA BAMBINI
Di Valter Longo

Programma di nutrizione per la salute di tutta famiglia (Vallardi)

IL GRANDE CUCCHIAINO D'ARGENTO
Di Giovanna Camozzi

Tante sane ricette che piacciono ai più piccoli (ED Editoriale Domus)

I PRIMI 1000 GIORNI
Di L. Proietti e S. Bietolini

Come formare e crescere bimbi in salute fin dal concepimento (Macro Edizioni)

accattivanti. Se vuoi far amare il minestrone, dire che fa bene serve a poco. Raccontare, invece, come si semina una zucchina, spiegare come cresce un pomodoro, mostrare come si coglie una carota è un modo per stare insieme, incuriosire e dialogare. Per creare, cioè, quella complicità che porta il bambino a fidarsi di te anche quando gli proponi, senza camuffarle, le verdure. Che sarebbe opportuno preparare a quattro mani giocando a pulirle, buttandole in pentola per poi frullarle fino a ottenere una crema di un vivo color ocra. Su cui disporre cinque o sei fagioli di colori diversi, come fossero coriandoli, qualche pomodorino confit, una piccola burrata, dei crostini croccanti saltati in padella, una spolverata di pepe e un filo d'olio evo. Un piatto di grande impatto: l'ideale per i bambini che impareranno ad apprezzare l'intensità dei sapori e

> **Quello che mangiamo nella pancia della mamma influenza lo sviluppo del nostro organismo**

manterranno vivo il ricordo degli aromi, come io conservo ancora oggi nella memoria quello del minestrone alla genovese di mio padre». Se la condivisione in famiglia lascia il segno, la sinergia con la scuola fa la differenza perché «tra i banchi mancano i fondamentali — torna a dire Perbellini —. Quando vado nelle aule, porto sempre con me un cesto pieno di materie prime e resto basito nello scoprire che il 90 per cento dei bambini non ha mai assaggiato un pisello crudo. Allora mostro loro un baccello, lo do da toccare, odorare, sgusciare perché prendano confidenza. Poi stupisco con la polvere di piselli: la faccio assaggiare e non c'è bimbo che non l'apprezzi. Sarebbe utile organizzare uscite in campagna, alla scoperta delle tante aziende agricole sul territorio, per far capire che con i prodotti della terra si possono realizzare ricette anche povere, ma appetitose. Persino con il cavolfiore che, con una presa di sale, del pepe e qualche goccia di limone, alla fine mette d'accordo i più reticenti. Proprio come il pecorino sardo dal sapore un tantino ostico: con della panna, sale quanto basta e un pizzico di zucchero per togliere il retrogusto piccante, diventa una crema da spalmare su un crostino di pane. Come ancora si fa in alcune zone della Sardegna che, in quanto a buona salute e longevità, è la terza regione al mondo dietro solo a Hong Kong e Giappone». A dimostrazione del fatto che la dieta mediterranea funziona. Dobbiamo solo tornare a combinare gli alimenti nel modo corretto. Fin da piccoli. Anzi «ancor prima della nascita — conclude Longo — perché quel che mangiamo nel pancione della mamma influenza lo sviluppo dell'intero organismo».

Tecnica, ingredienti locali e attaccamento al suo castello, nascosto in un minuscolo villaggio del cantone dei Grigioni: i segreti dello chef, il più giovane europeo a conquistare tre stelle Michelin, che sta facendo scoprire la cucina svizzera. «La 50 Best? Non è lo specchio fedele dei migliori ristoranti. Si sale in classifica solo se si è molto impegnati all'estero»

ANDREAS CAMINADA

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1977, Andreas Caminada è nato a Ilanz, in Svizzera, nel cantone dei Grigioni. Nel 2003 apre il ristorante con hotel «Schloss Schauenstein» a Fürstenau, nella valle di Domleschg

2

Nel 2004 il ristorante vince la prima stella Michelin e Caminada viene premiato come scoperta dell'anno dalla guida svizzera Gault&Millau. Nel 2007 arriva la seconda stella, nel 2010 la terza

3

È sposato con la coetanea Sarah e ha due figli, di 3 e 5 anni. Quest'anno ha vinto il «Sustainable Restaurant Award» della classifica 50 Best, in cui si è piazzato alla cinquantesima posizione

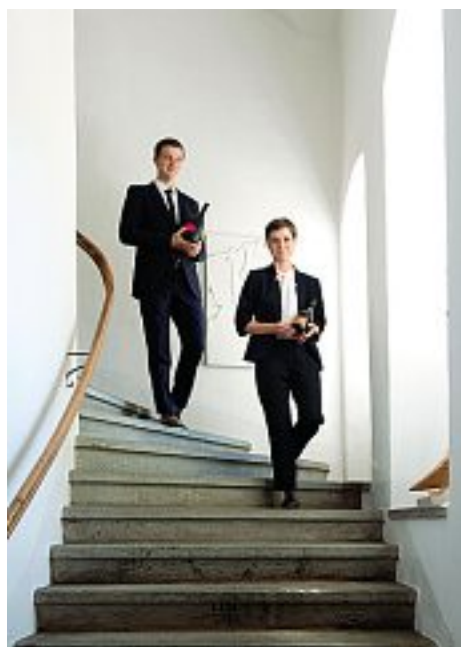
di **Isabella Fantigrossi**
foto di Francesca Moscheni, producer Martina Barbero

Lo chef dagli occhi di ghiaccio è un uomo che ha avuto spesso paura. Di azzardare passi troppo ambiziosi. Di schiantarsi contro la voglia di arrivare. Di sbagliare colpo. Andreas Caminada, nome di origine romancia, mamma sarta e papà trasportatore, si è fatto da solo, in un minuscolo villaggio svizzero nascosto nel cantone dei Grigioni. Fuori dai circuiti turistici più battuti. E però qui, a colpi di estenuanti giornate di lavoro, è riuscito alla fine a costruire un impero. Qualcuno lo ha etichettato come il re della nuova cucina elvetica, capace di influenzare un gruppo di giovani chef che è già stato rinominato la «generazione Caminada». «Ma no, al massimo sono solo un principe — si schermisce —. Quello che è successo qui, comunque, è stato un piccolo miracolo». Siamo a Fürstenau, leggenda vuole che sia la città più piccola del mondo, meno di dieci i residenti tutto l'anno. Per arrivarci da Milano si attraversa il passo del San Bernardino, duemila metri di altitudine, poi si scende verso la valle di Domleschg. Il paesaggio è da fiaba ma sembra di non arrivare mai. Fürstenau è un gruppetto di case ordinate, una piccola comunità che ora vive e ruota intorno al ristorante «Schloss Schauenstein». Andreas Caminada nasce a Ilanz, a pochi chilometri di distanza. Già da ragazzo decide di voler far il cuoco, comincia a lavorare come pastry chef in Svizzera, poi in Austria, infine si sposta per fare gavetta a Vancouver, in Canada. Ma il richiamo della sua valle alpina è troppo forte. «Sono un uomo di campagna — dice ancora oggi, dopo 3 stelle Michelin, 19 punti Gault Millau, al numero 50 della classifica 50 Best che ha insignito quest'anno lo «Schloss Schauenstein» del premio come miglior ristorante sostenibile —. Alla fine io sto bene solo se circondato dalle mie montagne».

> Fürstenau è la città più piccola al mondo: qui è successo il mio miracolo

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

Ho avuto spesso paura: all'inizio non sapevo se la gente sarebbe venuta da me

Così decide di tornare in Svizzera per aprire un locale con albergo il più possibile vicino a casa. Nel 2003, a 26 anni, trova un antico castello abbandonato: «Era una vecchia scuola privata, tutta vuota. Ho deciso di aprire qui, un azzardo forse, ma del resto non avevo nulla da perdere». Solo che i primi tempi sono un'incognita. Pieni di timori. «All'inizio non avevo nemmeno il personale, chiesi ad amici chef se avevano qualche ragazzo da segnalarmi. Volevo investire ma non sapevo se la gente sarebbe venuta qui. Le camere le prenotavano solo nel fine settimana, e neanche tutte». Quattro i dipendenti (oggi sono 45, di cui 13 chef in cucina). «Facevamo tutto, stavamo in cucina, alla reception, nella sala colazioni, nelle camere. Eravamo dei combattenti, sempre stanchi. Agli ospiti sembrava tutto perfetto ma dietro c'era il caos. Io avevo paura ad assumere altre persone: e se poi il mese successivo non fosse venuto nessuno? Ci è voluto un po' prima che potessi dire: ok, possiamo cominciare ad allargarci». Caminada ha fin da subito in testa di rinnovare la cucina svizzera. «Tutti la immaginano come una costola della cucina francese», racconta. Molto classica e di poca personalità. «Ma in realtà da noi c'è una varietà incredibile di ingredienti da riscoprire. La Svizzera è un Paese piccolo con un'enorme ricchezza di cibi come di lingue e culture. Qui c'è la migliore produzione di latticini del mondo. Abbiamo un burro strepitoso, i formaggi più buoni». Che Caminada serve al carrello alla fine di ogni menu: più di 20 tipi diversi, dai blue cheese a quelli affinati nell'abete rosso, molti in arrivo dalla centrale del latte di Bad Ragaz. Allo «Schloss Schauenstein» si usano solo ingredienti ultra locali e di stagione, cipolle, sedano, porro, antiche varietà di patate, pere nere, in parte coltivati nell'orto dietro il

6

7

1 Alcuni ragazzi della brigata e dello staff **2** La facciata di «Schloss Schauenstein» **3** Marco Franzelin e Anna Lena Junge, i sommelier tedeschi di sala **4** Il picchiotto sul portone principale del castello **5** Composizione di piccola pasticceria **6** Un momento di preparazione della sala **7** Le cartoline dedicate ai piatti speciali e il menu, illustrati da Remo Caminada, cugino dello chef e designer **8** Collo di maiale con crema di pere **9** Frutta, radici e ortaggi conservati nella sala di fermentazione

COLLO DI MAIALE CON CREMA DI PERE

INGREDIENTI

1 collo di maiale. **Salsa di costine: ½ kg** di ossa di costine, **3** cipolle, **q.b.** spezie (coriandolo, alloro, anice stellato, chiodi di garofano, pepe nero, cumino). **Crema di pere: 500 g** di pere essiccate, **1 bastoncino** di cannella, **2** anici stellati, **70 g** di zucchero, **200 ml** di succo d'arancia, **150 ml** di vino bianco. **Crema-barbecue: 50 g** di zucchero, **200 ml** di chutney di pomodoro, **40 ml** di aceto balsamico di mela, **30 ml** di salsa di soia, **50 g** di miele, **q.b.** sale

PREPARAZIONE

Marinate la carne con sale e acqua per 24 ore e cuocetela a 65°C per 16 ore. Per la salsa fate dorare le cipolle, aggiungete le ossa di costine, acqua e spezie. Lasciate sobbollire per 4 ore, poi filtrate e mettete in frigo. Portate a bollore tutti gli ingredienti della crema di pere e filtrate. Per la crema-barbecue riducete su fuoco medio tutti gli ingredienti. Unite il collo di maiale alla crema-barbecue e sistematelo sopra la crema di pera. (*m.bar.*)

8

9

ristorante, in parte acquistati dai piccoli produttori della valle. E poi le carni dei Grigioni e i pesci di acqua dolce, dal salmerino alla trota. Caminada conserva tutto in grandi quantità nel caveau del ristorante visitabile agli ospiti. Ogni cosa è cucinata con le tecniche che guardano all'avanguardia spagnola e a quella nordica, rompendo le regole della gastronomia tradizionale elvetica. «Sì, alla fine anche grazie a noi la cucina svizzera si è incredibilmente aperta al mondo». A spingere all'inizio lo «Schloss Schauenstein» è stata una recensione positiva sul *Sunday Times*. I clienti iniziavano ad arrivare e Fürstenau si è piano piano trasformata in meta gastronomica. «Ma ero ancora sorpreso che la gente prendesse la macchina e dormisse qui per mangiare da me». Poi il premio Rising Star of the year della guida Gault&Millau vinto nel 2016 ha fatto click nella sua testa. «È stato in quel momento che ho smesso di avere paura. Potevo osare un po' di più, assumere, rinnovare altri spazi del castello». Piano piano, oltre al ristorante gourmet, nel borgo è nata la «Casa Caminada» (bistrot con altre camere), un panificio di qualità diventato punto di riferimento per gli abitanti di Fürstenau, una piccola torrefazione di caffè. Nel 2010 arriva anche la terza stella Michelin, conquistata a 33 anni. «Non definitemi più, però, un astro nascente della cucina. Sì, sono giovane, ma sono sulla scena da sedici anni, ho ricevuto le tre stelle prima di Bottura o di Colagreco». I segreti? Un perfezionismo al limite del maniacale. Quando arriviamo, mentre ci mostra la proprietà, intravede una minuscola ragnatela sullo stipite di legno della porta di una camera e non si trattiene. Occhio spalancato, si ferma, fotografa con lo smartphone, poi chiama la responsabile del piano: «Martinaaaa, komm sofort her!». E poi una personale

IL PERSONAGGIO

10 Andreas Caminada nella smoke room del castello

classifica delle priorità della vita che sembrerebbe più adatta a un imprenditore vicino all'età della pensione che a un rampante chef quarantenne: «La famiglia, il mio castello, i miei ospiti». In questo ordine. Possibile solo, racconta Caminada, vivendo in un luogo così isolato. La mattina porta lui i due figli, di 5 e 3 anni, all'asilo, fa una passeggiata con il cane Ferdinand, poi arriva al ristorante con la moglie, Sarah, che lo aiuta nella gestione della proprietà. Viaggia poco, il giusto. Mai attirato dalla televisione? «Magari in una seconda vita… Capisco che se hai il ristorante vuoto partecipare a un programma di cucina possa aiutare. Ma se devi mantenere le tre stelle Michelin non hai tempo da dedicare ad altro. Io amo questo posto come un bambino, è il mio primo figlio. Quando sono stato per tre giorni a Singapore per la cerimonia dei 50 Best, due clienti mi hanno lasciato scritto: tutto bene, peccato non ci fosse Caminada. Li capisco. Quando qualcuno aspetta mesi per trovare un tavolo libero, devi essere presente. Soprattutto in un posto minuscolo come questo: si pretende di vedere lo chef. E a me piace occuparmi dei clienti. Anche perché è inutile cucinare in modo meraviglioso se poi la gente non ti riempie il ristorante. Qui bisogna impegnarsi per far tornare le persone, non come nelle grandi città». E infatti Caminada accoglie gli ospiti, li saluta quando se ne vanno, li aiuta a portare le valigie nelle camere al piano superiore. E così molti clienti sono abituali, lui li conosce, li coccola, e loro tornano. Motivo per cui non si scompone più di tanto per il fatto che quest'anno la 50 Best lo ha posizionato al cinquantesimo posto: l'anno prima era al quarantasettesimo, nel 2011 era entrato per la prima volta al ventitreesimo. «Essere in questa classifica è fantastico perché dà visibilità in tutto il mondo. Anche

INGREDIENTI

500 g di battuta di filetto di manzo, **q.b.** senape, ketchup, acciughe, capperi, cetriolini, scalogni, pepe, sale e tabasco, **40 g** di barbabietola cotta, **2** barbabietole, **q.b.** olio evo, **8** pomodori, **½** cipolla, **1** peperone rosso, **½ spicchio** d'aglio, **½** cetriolo, **2 fette** di pane, **50 ml** di aceto di sherry, **q.b.** zucchero, semi di coriandolo in salamoia, **5 l** di brodo di vitello, **1 coda** di vitello, **q.b.** Porto. **q.b.** burro, **1** scalogno

PREPARAZIONE

Condite la tartare con senape, ketchup, acciughe, capperi, cetriolini, scalogni, pepe, sale e tabasco. Tagliate le verdure a piccoli tocchetti e lasciatele marinare in aceto, olio e sale un giorno. Tagliate a cubetti il pane e aggiungetelo alle verdure. Pelate le barbabietole, tagliate in quarti e conditele con olio, sale, pepe e zucchero; avvolgetele nella stagnola e cuocete in forno per circa un'ora. Mescolate la barbabietola agli ingredienti messi a marinare e filtrate il tutto. Lasciate cadere il liquido ricavato a goccia nell'azoto liquido per creare piccole perle. Affettate la coda di vitello e fatela rosolare, poi cuocetela nel brodo. Fate caramellare un po' di scalogno con una noce di burro, aggiungete la coda e regolate la consistenza con del Porto. Questo composto formerà la farcitura dei ravioli di barbabietola (tagliata a rondelle). Posizionate la tartare in mezzo al piatto con le perle di barbabietola e in una scodellina a parte sistemate i ravioli. (*m.bar.*)

INGREDIENTI

1 salmerino (un pezzo da **2 kg**), **1** cavolo rapa, **q.b.** pepe bianco, **q.b.** semi di coriandolo, **q.b.** sale marino, **q.b.** aceto, **q.b.** olio extravergine di oliva, **500 g** di piselli, **q.b.** dragoncello, **q.b.** scorza di limetta, **q.b.** prezzemolo fresco, **300 g** di patate, q.b. burro affumicato, **1 noce** di burro, **q.b.** noce moscata, succo di **un** limone, **q.b.** olio di dragoncello.

PREPARAZIONE

Pulite il pesce, conditelo con pepe bianco e semi di coriandolo e cuocetelo in forno a 42°C. Affettate sottilmente parte del cavolo rapa e marinatelo con sale, aceto e olio. Sbollentate i piselli e insaporiteli con dragoncello, scorza di limetta, prezzemolo tritato, pepe e sale. Con le rondelle di cavolo rapa formate dei piccoli ravioli, che farcirete con l'insalata di piselli. Cuocete le patate in acqua salata, non appena sono cotte passatele al vapore due minuti per asciugarle e pelatele. Tagliatele e conditele con burro affumicato. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Per la salsa estraete il succo del cavolo rapa restante, filtratelo e lasciatelo fermentare in un vaso di vetro coperto da un canovaccio per un giorno e mezzo. Fermate il processo di fermentazione raffreddando il liquido a 3 gradi. Amalgamatelo con burro e insaporite con succo di limone. Adagiate i quattro ravioli di cavolo rapa farciti di piselli e il salmerino in un lato di un piatto fondo: con l'aiuto di due cucchiai formate una piccola quenelle di patate e appoggiatela dall'altro lato. Guarnite con qualche fiore commestibile, irrorate tutto con la salsa e finite il piatto con l'olio di dragoncello. (*m.bar.*)

11

11 Insegna di «Casa Caminada», il bistrot vicino al ristorante in cui vengono anche venduti prodotti di artigianato locale e lievitati appena sfornati **12** Due pagnotte preparate nella panetteria di Casa Caminada **13** Lo chef alle prese con il carrello dei formaggi **14** Il piatto a base di salmerino, pesce di fiume locale

La tv? Aiuta se hai il ristorante vuoto. Se devi mantenere il livello alto non ne hai il tempo

12

13

14

grazie alla 50 Best si sta cominciando a conoscere la cucina svizzera. Basti pensare che otto o nove anni fa nessuno parlava della gastronomia peruviana o messicana. Però non credo che questa classifica sia lo specchio fedele dei migliori ristoranti del mondo. Un anno sali, l'anno dopo scendi. È difficile controllare il movimento della 50 Best con il proprio lavoro in cucina. Mentre la Michelin o la Gault Millau registrano la qualità del servizio, quello che fai al ristorante, il livello dell'ospitalità, il posizionamento nella 50 Best dipende invece anche da altre logiche, da quanto sei impegnato a livello internazionale, da quanto esci, da quante persone incontri, da come presenti la tua filosofia». Lo aveva detto al *Corriere* anche Niko Romito. Nel frattempo l'ex ragazzo nato a Ilanz continua a progettare, a guardare avanti. Ha aperto due ristoranti, «Igniv», al Badrutt's Palace, l'hotel più celebre di Saint Moritz, e a Bad Ragaz, e ora sta per aprirne un altro, entro ottobre, a Bangkok, progettato da Patricia Urquiola. Nel 2015 ha creato la fondazione Uccelin, per aiutare i giovani cuochi svizzeri a emergere, offrendo programmi di formazione e borse di studio (si sostengono con donazioni e i proventi delle vendite della boutique gastronomica di Caminada). E a Fürstenau ha fatto risorgere il vecchio mercato dei Grigioni, che qui aveva una storia antica. E ora si organizza, battezzato come Fall in Love, una volta all'anno facendo arrivare i migliori produttori della zona assieme a chef amici. Però, alla fine, quell'ossessione dei primi tempi non è mai sparita. «Ogni tanto me lo chiedo ancora: e ora? Non è che non verrà più nessuno perché qui abbiamo già ottenuto tutto?». Perché le paure, alla fine, non scompaiono mai. Nemmeno quando si vive in un piccolo miracolo.

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

IL SAPORE NASCOSTO DELLO YOGURT

Prepararlo in casa riporta subito all'atmosfera antica delle cucine libanesi. Luoghi in cui ci si affidava ai propri sensi per intuire che il latte aveva raggiunto la temperatura perfetta
E anche se oggi la vecchia sapienza è stata sostituita dai moderni termometri, basta procurarsi della buona materia prima per tornare a produrlo come una volta. E usarlo per creare le migliori ricette salate mediorientali

Testo, ricette e styling di **Anissa Helou**
foto di Joann Pai, producer Tommaso Galli

La cucina di casa mia a Beirut, dove sono cresciuta, era uguale alla maggior parte delle cucine libanesi del tempo, con ripiani di lavoro in marmo bianco. E non c'era niente che mi piacesse di più, da bambina, che salirci sopra per osservare mia madre mentre preparava i nostri pasti. Sicuramente quella mia precoce curiosità doveva divertirla molto perché, nonostante fosse una donna severa, mi permetteva di arrampicarmi senza doverla troppo implorare. C'era solo un giorno della settimana in cui non voleva nessuno di noi bambini tra i piedi in cucina, ed era quando preparava in casa lo yogurt.
La giornata cominciava con il trillo del campanello, di prima mattina: era il lattaio che passava a consegnare il latte fresco non pastorizzato in due grandi bidoni di metallo. Con sé aveva anche una bella brocca di stagno che utilizzava per prelevare il latte e versarlo nel grosso pentolone che la mamma andava a prendere in cucina. Dopo aver saldato il conto, la mamma richiudeva la porta e metteva sul fuoco il pentolone. Mentre il latte si scaldava, mia madre si occupava di altre faccende ma era

CHI È

Cuoca e scrittrice, classe 1952, Anissa Helou è nata a Beirut da padre siriano e madre libanese. Dopo gli studi a Londra in design d'interni, ha lavorato per Sotheby's e gestito un negozio di antiquariato a Parigi.
È oggi una delle massime esperte di cucina mediorientale. Collabora, tra gli altri, con le sezioni food del *Guardian* e del *Los Angeles Times*. Il suo ultimo libro è *Feast: Food of the Islamic World* (2018), con 300 ricette provenienti da varie parti del mondo Oggi vive buona parte dell'anno a Trapani dove sta progettando di aprire una scuola di cucina. Parla quattro lingue, arabo, inglese, francese e italiano

DOVGA, ZUPPA AZERA

INGREDIENTI

200 g di macinato magro d'agnello, **100 g** di ceci secchi, **1 kg** di yogurt greco, **1** uovo, **50 g** di riso, **30 g** di cerfoglio, **30 g** di coriandolo, **30 g** di aneto, **30 g** di menta, **30 g** di prezzemolo, **1 manciata** di spinaci, **2 coste** di sedano, **2** porri piccoli, **q.b.** sale marino e pepe

Mettete in una ciotola la carne macinata d'agnello e insaporitela con sale e pepe. Amalgamate bene e create tante polpettine, della dimensione di grosse biglie. Lasciatele riposare in frigorifero per rassodarle. Scolate e sciacquate i ceci dopo averli lasciati in ammollo per una notte con un pizzico di bicarbonato. Versateli in una pentola, copriteli con acqua fredda e portate a ebollizione a fuoco medio. Lasciate sobbollire per 45 minuti finché non saranno teneri, ma non spappolati. Sgocciolateli bene. Versate lo yogurt in una pentola dal fondo spesso. Aggiungete l'uovo e amalgamate bene il tutto. Versate 500 ml d'acqua e il riso e portate a bollore a fuoco medio, mescolando in continuazione. Aggiungete a questo punto gli odori tritati, gli spinaci, le foglie di sedano, i porri e i ceci e riportate a ebollizione, sempre continuando a mescolare. Molto delicatamente, aggiungete all'ultimo le polpettine. Abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere dolcemente, mescolando spesso, per 10-15 minuti, finché il riso e la carne non saranno cotti. Togliete dal fuoco e regolate di sale. Servite la zuppa calda o tiepida, come preferite. (*t. gal.*)

C

F

T

4 PERSONE

60 MINUTI

Quando arrivava il lattaio, mia madre non voleva nessuno di noi figli tra i piedi

pronta a lasciar perdere ogni cosa e tornare in cucina in un baleno quando sapeva che il latte stava per bollire, per evitare che traboccasse dalla pentola. Poi ne versava la metà in alcune bottiglie, per il nostro consumo, e lasciava il resto nella pentola per trasformarlo in yogurt. Lo lasciava raffreddare finché riusciva a tenere il mignolo in immersione, contando fino a dieci prima di avvertire la scottatura. Al tempo non lo sapevo, ma avrebbe potuto usare un termometro, anche se all'epoca, come fa ancora oggi, mia madre e molte cuoche casalinghe in Libano ricorrevano al tatto, all'odorato e all'udito per valutare se e quando una pietanza era pronta, anziché affidarsi a istruzioni precise e dettagliate. Contando, ovviamente, sull'esperienza e la conoscenza pratica di quei piatti cucinati da tantissimi anni. A ogni modo, quando il latte arrivava alla giusta temperatura (46°C se usate un termometro), mia madre aggiungeva un po' dello yogurt messo da parte in precedenza. Poi copriva la pentola, l'avvolgeva in una coperta calda e la spingeva delicatamente verso il muro, in fondo al bancone della cucina,

Portava a bollore la pentola, l'avvolgeva in una coperta calda e la nascondeva

IL MENU DI ANISSA HELOU

LA GIORNATA

1

2

3

4

5

1 La dispensa delle spezie nella casa a Trapani di Anissa Helou
2 La preparazione del labneh, un formaggio spalmabile fatto con yogurt privato del latticello
3 Anissa Helou davanti al portone di casa
4 La cottura delle melanzane per la preparazione del borani-e bâdenjân
5 Alcuni ingredienti nella sua cucina

LABAN MA KHYAR, YOGURT E CETRIOLI

INGREDIENTI

450 g di yogurt, **1 cucchiaio** di menta secca, **300 g** di cetrioli piccoli, **1 spicchio** d'aglio, **q.b.** sale

Se non trovate cetrioli piccoli, utilizzate quelli grandi. L'importante è tagliarli in maniera uniforme: divideteli in quattro quarti per il lungo, poi affettate ciascuno finemente. Versate la dadolata in una ciotola e salatela. Coprite e lasciate spurgare il tutto per almeno 30 minuti. Questo procedimento serve per togliere al cetriolo quel retrogusto amarognolo che ad alcuni può dar fastidio. Sciacquate poi la dadolata di cetriolo sotto l'acqua fredda e asciugatela accuratamente con della carta assorbente prima di procedere nella preparazione. Occupatevi ora del condimento. Versate lo yogurt in un'insalatiera abbastanza capiente, aggiungete il cucchiaino di menta secca e un pizzico di sale e mescolate il tutto con un cucchiaio di legno. Lasciate riposare la salsa per 15 minuti finché la menta si sarà ammorbidita. In ultimo, aggiungete il cetriolo affettato e l'aglio schiacciato. Assaggiate, regolate di sale se necessario e servite a temperatura ambiente. Può essere perfetto da abbinare come salsina a piatti più elaborati che necessitano di una nota fresca. Ma va benissimo anche da solo, servito con del pane croccante. (*t. gal.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

KISHKEH, LABNEH ALLA MENTA

INGREDIENTI

250 g di labneh, **2-3 cucchiai** di bulgur fine, **1 cucchiaio** di menta secca, **q.b.** di sale, olio extravergine d'oliva per guarnire

Per preparare il labneh è sufficiente mescolare 1 kg di yogurt con un cucchiaino di sale: una volta amalgamato il tutto, versatelo in un colino rivestito con più strati di garza per formaggi e chiudete i lembi. Lasciate scolare il siero per 24 ore, in luogo fresco ma non nel frigorifero. Trascorso il tempo necessario, il vostro labneh è pronto. Mescolatelo quindi in una ciotola abbastanza capiente con il bulgur secco, precedentemente sciacquato in acqua fredda, e la menta. Aggiungete il sale a piacimento, poi coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare il composto per circa 30 minuti, per dar modo al bulgur di ammorbidirsi. Mescolate di nuovo, aggiungendo un po' d'acqua se pensate che la salsa sia troppo densa, e regolate nuovamente di sale, solo se necessario. Trasferite la salsina in un piatto da portata poco profondo e, con il dorso di un cucchiaio, spalmatela tutt'attorno, formando un monticello al centro e lasciando i bordi ben rialzati, in modo che vi sia un solco tondo nel piatto. In questo solco versate un filo di olio evo e servite con fettine di pane o verdure crude croccanti. (*t. gal.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

Dal giorno in cui mi sono trasferita in Sicilia, ho ricominciato a produrlo in autonomia

ammonendo me e le mie sorelle di starne alla larga. Ed è stato quando mi sono trasferita, di recente, in Sicilia, dove riesco ad acquistare latte crudo (non pastorizzato) da una famiglia di allevatori, che ho cominciato a seguire l'esempio di mia madre, producendo il mio yogurt in casa secondo l'antica usanza. Prima di allora, mi ero dovuta rassegnare ad acquistarlo già pronto nei negozi. Ma si tratta di un ingrediente essenziale nella cucina mediorientale, utilizzato in molti modi diversi per cucinare pietanze salate. In alcune ricette, lo yogurt deve essere cotto prima dell'aggiunta di carne, verdure ripiene o uova. Altre volte, invece, lo si impiega dopo averlo insaporito con un soffritto d'aglio ed erbe aromatiche, come una crema da spalmare sul pane tostato o fritto. Altre ricette ancora prevedono l'utilizzo dello yogurt abbinato a carne, legumi, riso o verdure, da guarnire con pinoli tostati. Sono i piatti chiamati *fatteh*, che significa spezzare o sbriciolare, perché gli ingredienti vengono sistemati su un letto di pane rotto con le mani. A ogni modo la regola d'oro per cucinare con lo yogurt è quella di stabilizzarlo, utilizzando

Ingrediente essenziale della cucina levantina, lo si usa per fare molti piatti salati

IL MENU DI ANISSA HELOU

BORANI-E BÂDENJÂN, SALSA DI MELANZANE

INGREDIENTI

2 grosse melanzane, **60 ml** di olio extravergine d'oliva, **1** cipolla media, **1 spicchio** d'aglio, **125 g** di yogurt, **50 g** di noci, **q.b.** sale marino e pepe nero, qualche pistillo di zafferano

Preriscaldate il forno in modalità grill alla massima temperatura. Bucherellate le melanzane su tutta la superficie con la punta di un coltello e infornatele. Lasciatele grigliare da 30 a 40 minuti, rigirandole a metà cottura, finché la buccia non sarà completamente bruciata e la polpa non si sarà ammorbidita. Tagliatele poi per il lungo. Asportate la polpa e sistematela in un colino per circa 20 minuti, per spurgare il liquido in eccesso. Riducete poi il tutto in purea. Scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungete la cipolla tritata e lasciate cuocere finché non sarà morbida e dorata, per circa 5 minuti. Unite l'aglio e soffriggete per ancora un paio di minuti. Aggiungete ora le melanzane schiacciate e regolate di sale e pepe. Lasciate cuocere per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Togliete poi dal fuoco e lasciate raffreddare completamente le melanzane. Versate lo yogurt colato nel composto ormai freddo e trasferite il tutto su un piatto da portata. Irrorate con l'acqua in cui è stato messo in infusione lo zafferano e guarnite con le noci tritate. Servite con qualche fetta di pane. (*t. gal.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

LABAN IMMO, AGNELLO E CIPOLLE

INGREDIENTI

1 kg di coscia d'agnello, **1,2 litri** d'acqua, **1 cucchiaio** di sale grosso, **16** cipolline. Per la salsa: **25 g** di burro, **½ mazzetto** di coriandolo, **4 spicchi** d'aglio, **1 kg** di yogurt, **1** uovo. Per il riso: **25 g** di burro, **30 g** di vermicelli, **200 g** di riso bomba o calasparra, **q.b.** di sale

Sistemate la carne con le sue ossa in un tegame capiente, aggiungete l'acqua e portate a bollore a fuoco medio. Qualche minuto prima che inizi a bollire, eliminate la schiuma scura che viene a galla, poi coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per 45 minuti. Aggiungete un cucchiaio di sale, le cipolline pelate e lasciate andare per altri 15 minuti, oppure finché carne e cipolle non risulteranno cotte. Nel frattempo preparate la salsa. Sciogliete il burro in un tegame, unite il coriandolo tritato e l'aglio schiacciato e rosolate per un minuto. Togliete dal fuoco e mettete da parte. Versate lo yogurt in un pentolino, unite l'uovo sbattuto, amalgamate bene il tutto con un cucchiaio di legno e cuocete a fuoco medio, continuando a mescolare. Quando lo yogurt arriva a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 3 minuti. Aggiungete ora la carne, le cipolle e il coriandolo soffritto con l'aglio allo yogurt. Unite 70 ml di brodo di carne e lasciate cuocere per altri 3 minuti. Per il riso, fate soffriggere i vermicelli nel burro fino a doratura. Versateci il riso e coprite con 400 ml d'acqua e terminate la cottura. Servite il tutto ben caldo. (*t. gal.*)

T

6 PERSONE

70 MINUTI

La regola d'oro è stabilizzarlo con l'uovo o l'amido di mais: io preferisco il tuorlo

l'uovo o l'amido di mais — io preferisco il tuorlo, mi permette di ottenere una consistenza più delicata — mescolando costantemente quando arriva a bollore, ancor prima che compaiano le prime bollicine, in modo che non si formino grumi. A questo punto, si può prestare un po' meno attenzione allo yogurt, anche se il rischio di grumi è sempre in agguato. Il mio suggerimento è di portarlo a ebollizione a fuoco dolce, senza mai lasciarlo surriscaldare troppo. E non dimenticare di continuare a mescolare anche dopo che è bollito. La preparazione dello yogurt cotto resta sempre la stessa, indipendentemente dalle ricette in cui verrà utilizzato. L'unica variazione sta nell'erba aromatica, che potrà essere il coriandolo per alcuni piatti, la menta secca per altri, l'aglio schiacciato sempre. Entrambi vanno fatti soffriggere nel burro in padella per poi unirli solo all'ultimo momento, dopo aver aggiunto allo yogurt la carne o le verdure. In questo passaggio finale, dovrete essere molto delicati per non rovinare il piatto. Naturalmente dallo yogurt si ottiene anche il formaggio labneh: basta filtrarlo per eliminare il latticello. Per ottenere

Può essere aromatizzato con del coriandolo o menta secca e aglio schiacciato soffritti

SHISH BARAK, RAVIOLI LIBANESI

F

T

INGREDIENTI

175 g di farina bianca, **1** cipolla piccola, **¼ di cucchiaino** di pepe della Giamaica in polvere, **1 pizzico** di cannella, **1 pizzico** di pepe nero, **150 g** di macinato magro d'agnello, **q.b.** sale marino, **q.b.** olio al peperoncino

Per prima cosa mescolate la farina con un pizzico di sale in una ciotola. Fate una fontana al centro e aggiungete 110 ml d'acqua. Trasferite l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata e lavoratelo per 3 minuti. Compattatelo e lasciatelo riposare per circa 15 minuti. Preparate il ripieno: insaporite la cipolla tritata con le spezie, pepe di Giamaica, cannella, pepe e sale a piacimento. Aggiungete la carne macinata e amalgamate con le mani. Per assemblare i ravioli, dividete l'impasto in due parti. Schiacciatene una leggermente con le mani, spolverizzatela di farina e stendete la sfoglia a formare un grande cerchio di circa 3 mm di spessore. Con uno stampino per biscotti, ricavate tante rondelle, a cominciare dai margini, tutto in tondo, per finire al centro. Sistemate al centro di ogni disco di pasta una pallina di ripieno, poi ripiegate la pasta a formare una mezzaluna e pizzicatene le estremità. Cuoceteli in forno a 180°C per una ventina di minuti e serviteli con la salsa allo yogurt seguendo i passaggi descritti nel Laban Immo (*a pagina 18*). Serviteli caldi insieme alla salsa, con un filo di olio aromatizzato al peperoncino. (*t. gal.*)

6 PERSONE

45 MINUTI

FATTET GHANAM, POLLO E CECI

INGREDIENTI

200 g di ceci, **1 kg** di pollo (cosce e petto), **1,2 litri** d'acqua, **3 stecche** di cannella, **1 cucchiaio** di sale grosso, **1 sfoglia** di pane arabo, **50 g** di burro, **60 g** di pinoli, **1 spicchio** d'aglio, **10 g** di foglioline di menta fresca, **900 g** di yogurt

Mettete a bagno la sera prima i ceci in abbondante acqua con un cucchiaino di bicarbonato. Sciacquateli poi con acqua fredda, versateli in una pentola, copriteli con nuova acqua e fateli bollire a fuoco medio per circa un'ora. In un tegame, mettete la carne, versate l'acqua e fate andare il tutto a fuoco medio. Appena prima dell'ebollizione schiumate bene il brodo, aggiungete le stecche di cannella e il sale, coprite e cuocete per 45 minuti. Fate tostare il pane nel forno caldo, finché non sarà ben dorato e lasciatelo poi da parte a raffreddare. Sciogliete il burro in padella e tostate i pinoli, mescolando sempre per non farli bruciare. Tamponateli bene per togliere ogni eccesso di grasso. Mescolate l'aglio schiacciato con la menta nello yogurt. Regolate di sale e mettete da parte. Per guarnire, dividete il pane arabo in piccoli pezzi e sistemateli sul fondo di un piatto da portata. Estraete la carne dal brodo, tagliatela a tocchetti e disponetela sul pane. Cospargete poi la superficie con i ceci e irrorate con un paio di cucchiaiate di brodo il tutto. Coprite con la salsa allo yogurt. Ultimate con i pinoli tostati e portate subito in tavola. (*t. gal.*)

4 PERSONE

60 MINUTI

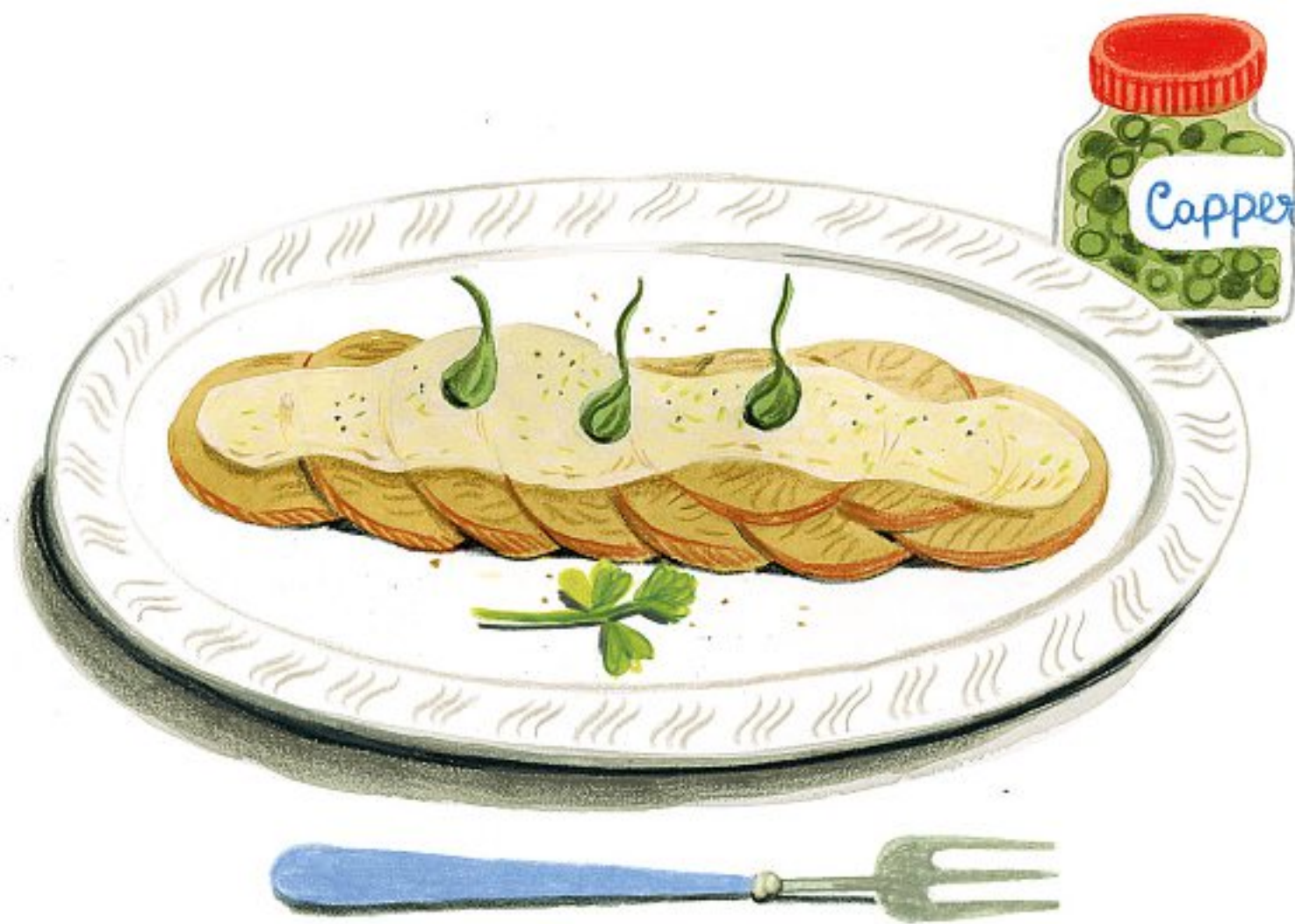
Filtratelo, per eliminare tutto il latticello, e otterrete il labneh Ottimo con pane e olio

un labneh più cremoso, che potrete irrorare con olio d'oliva e utilizzare come crema da gustare semplicemente con il pane, basterà lasciar sgocciolare lo yogurt per poco tempo. Una volta mescolato con bulgur, erbe aromatiche o za'atar (una miscela di spezie), il labneh così ottenuto può essere servito come pinzimonio oppure come uno dei piatti di una mezzé. Se invece lascerete colare a lungo lo yogurt, otterrete un labneh molto più denso e compatto, che si presta a essere trasformato in palline. Lasciatele poi essiccare al sole prima di immergerle in barattoli colmi d'olio d'oliva per conservarle più a lungo. Attenzione però quando le comprate già pronte: ci sono produttori poco scrupolosi che utilizzano un olio di bassa qualità, spesso addizionato di coloranti per farlo sembrare olio d'oliva. In queste pagine troverete una selezione di ricette che vi spiegheranno come si cucina con lo yogurt in Medio Oriente. Dal più classico Laban Immo, «agnello cotto nel latte di sua madre», fino all'insolita zuppa azera con verdure, polpette di carne ed erbe aromatiche.

(*traduzione di Rita Baldassarre*)

Mescolato con bulgur e za'atar, può essere servito come pinzimonio o piatto di una mezzé

ROVAGNATI
Riserva
GRAN MILANO
IL NUOVO PROSCIUTTO CRUDO
MARCHIATO A FUOCO.
GRAN
MILANO
Da gustare tagliato al coltello nei migliori locali.

IL «FINTO» VITELLO TONNATO

La versione senza pesce in scatola della salsa più classica, da preparare con i ceci e la tahina. L'illusione è perfetta: condimento fluido, ben legato, leggero Perché l'ingrediente che non può mancare è, a sorpresa, il cappero

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

La salsa tonnata è una delle più classiche della nostra cucina. Secondo la tradizione, è una preparazione complessa che richiede la cottura della carne con il tonno conservato e non prevede affatto l'utilizzo della maionese: ma una tonnata così è un lusso raro. La tonnata a base maionese, invece, è golosa, ma spesso troppo carica e pesante, assolutamente da bandire dalle diete della stagione ancora calda. Per caso (come spesso succede in cucina) ho trovato un'ottima sostituzione e così è nata la tonnata finta e, di conseguenza, il finto vitello tonnato. Sono partita da una semplice tazza di ceci: ottimi, siciliani, cotti in casa, ma anche un buon prodotto in scatola può andare bene. Li ho frullati con metà del loro peso in acqua (se avete un buon brodo di carne o di legumi sostituitelo all'acqua), ho aggiunto 2 cucchiai di capperi sottaceto senza scolarli, un cucchiaino colmo di tahina, succo di limone e ho montato la salsa con un filo di olio extravergine d'oliva. Ho assaggiato e l'illusione era perfetta: salsa fluida, ben legata, colore analogo alla tonnata tradizionale, leggerissima. Ho capito, insomma, che l'ingrediente che non può mancare in una salsa tonnata, vera o finta che sia, non è il tonno, ma il cappero.

INGREDIENTI

600 g di polpa di vitello oppure di magatello, legata, **1** dote (carota, cipolla, sedano), **1 tazza** di ceci appena lessati (o in scatola a basso tenore di sodio), **½ tazza** di acqua o di brodo (vegetale, dei ceci, o di carne), **1 cucchiaino** di salsa tahina, il succo di **mezzo** limone, **3 cucchiai** di capperi sottaceto, olio extravergine di oliva, sale, pepe

C F L

4 PERSONE

90 MINUTI

PREPARAZIONE

Portate a ebollizione una casseruola di acqua con la dote (il tris di aromi che caratterizzano il bollito), salate leggermente, immergete la carne e lessatela a piccolo bollore per 50 minuti circa. Ancora calda, avvolgete la carne nella carta forno e nell'alluminio, fate raffreddare in frigorifero. Quando è fredda tagliatela a fette sottili, sistematele leggermente sovrapposte in un ampio vassoio. Per la salsa frullate i ceci con l'acqua o il brodo, la tahina, il succo di limone e due cucchiai di capperi con il loro aceto. Se la salsa risulta troppo densa, aggiungete ancora poco liquido, quindi, con l'apparecchio in funzione, versate uno o due cucchiai di olio extravergine a filo, vellutando la salsa fino a renderla perfettamente liscia e legata. Regolate di sale e pepe, versatela generosamente sopra la carne e guarnite con il terzo cucchiaio di capperi. Conservate in frigorifero fino al momento di servire. La bellezza di questa salsa è che sta bene con tutto. Si può quindi giocare con una versione vegetariana, in cui la carne può essere sostituita da fette spesse di ottimi pomodori cuore di bue o rosa di Berna (entrambi grandi come bistecche), leggermente salati prima di versare la salsa, oppure utilizzatela per «tonnare» dei medaglioni di melanzane cotte alla piastra, delle uova sode tagliate a fette, delle fettine di seitan (per i vegetariani-vegani), sempre guarnendo i piatti con qualche capperino sottaceto. In alternativa, preparate delle fette di pane tostate, una ciotola di bastoncini di verdure croccanti e servite con l'aperitivo.

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

IN FOGLIA DI FICO

Una robiola di capra delicata e aromatica. Il merito? La stagionatura per tre settimane in foglia di fico, un affinamento messo a punto dal laboratorio Giolito di Bra

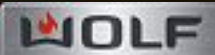
DI MAIS

Senza glutine e leggere, le gallette di mais prodotte da Bio and Food, pastificio artigianale di Sesto San Giovanni, sono l'accompagnamento perfetto per salse e intingoli

CAPSULE DA LATTE

Per chi ama il caffè con latte, Nespresso ha creato la linea Barista Creations con le capsule: Chiaro, dal sapore più dolce, Scuro, per un aroma intenso, Corto, con sentori speziati

NON FILTRATO

Prodotto ad Asolo, nell'area della Docg del Prosecco, Il Brutto dell'azienda Montelvini è una bollicina rifermentata in bottiglia. Un vino non filtrato, particolare per la sua sapidità e corposità

Due sono i trucchi di Christine Ferber, la regina alsaziana delle marmellate, che hanno reso il suo metodo famoso in tutto il mondo: una lunga macerazione della frutta con zucchero e limone e una cottura molto rapida. Così si conservano sapori e consistenze (quasi) inalterati

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI

CONFETTURA MELE E CARAMELLO

di **Lydia Capasso**
foto di Laura Spinelli, food styling di Manuela Conti
styling di Sara Farina, producer Martina Barbero

C'è chi chiama sindrome della formica quella smania di chiudersi in cucina per fare provviste da tenere in serbo per l'inverno. Sindrome o no, è innegabile che si provi una grande soddisfazione nel ritrovarsi davanti a barattoli ordinatamente etichettati e pieni di conserve da aprire e assaporare durante l'anno. Confetture e marmellate sono tra le preparazioni più amate e semplici da realizzare se si è ben organizzati. Abbiamo provato, perciò, per voi la ricetta di una vera istituzione in questo settore: Christine Ferber, pasticcera alsaziana che nel suo laboratorio di Niedermorschwihr realizza preziosi vasetti alla frutta che spedisce in tutto il mondo. Ferber è nata in una famiglia di *boulanger-pâtissier*, anche nonno e bisnonno lo erano, e ha cominciato la sua carriera preparando marmellate in casa per gli amici. È diventata famosa oltre che per gli abbinamenti originali e per il sapiente uso di spezie ed erbe aromatiche, anche per il metodo che utilizza. Ben spiegato in un testo che è una vera e propria bibbia per gli appassionati di pasticceria e marmellate: Mes confitures. Des recettes originales et savoureuses. Il sistema messo a punto da Ferber si basa su due principi semplici: una lunga macerazione della frutta insieme a zucchero e limone e una cottura molto rapida. In questo modo la frutta non si caramellizza e conserva sapori, profumi e consistenze (quasi) inalterati. Procuratevi, dunque, le mele, meglio se biologiche, sterilizzate i barattoli e mettetevi all'opera. Per queste dosi ve ne occorreranno circa 6 o 7 della capienza di 220 grammi. Per sterilizzarli potete usare il forno: dopo aver ben lavato in acqua calda i vasetti e i coperchi, infornateli a 100°C per qualche minuto, spegnete e lasciate intiepidire prima dell'uso.

CHI È

Nata in Alsazia, Christine Ferber, classe 1960, è pasticcera e chocolatier. Lavora fin dal suo esordio presso la Maison Ferber, fondata dal padre nel 1959 a Niedermorschwihr, famosa in tutto il mondo per marmellate e confetture preparate solo con frutta locale e di stagione cotta nel rame

I CONSIGLI

Per preparare il caramello, usate acqua calda, così si mescolerà velocemente. I tegami più adatti alle marmellate sono bassi e larghi: l'acqua così evapora in fretta. Accompagnate la confettura con panna montata alla cannella e sablés alle noci. Perfetta anche per la crostata con frolla al burro salato

INGREDIENTI

1,2 kg di mele intere o 1 kg sbucciate e mondate, 850 g + 250 g di zucchero semolato 25 cl di acqua calda, il succo di mezzo limone piccolo.

PREPARAZIONE

La sera prima lavate bene le mele, sbucciatele, eliminate i piccioli, dividetele a metà, rimuovete i torsoli e tagliatele ancora a bastoncini sottili. In un recipiente abbastanza capiente mescolate le mele con gli 850 grammi di zucchero e il succo di limone, coprite con un foglio di carta da forno e lasciate macerare per un'ora. In una pentola col fondo spesso fate sciogliere lentamente i 250 grammi di zucchero, mescolate di tanto in tanto con un cucchiaio di legno fino a ottenere un caramello dorato. Poi versate l'acqua calda sul caramello per diluirlo e riportate a bollore. Aggiungete le mele e a fuoco basso fate sobbollire nuovamente per un paio di minuti, mescolando con delicatezza. Mettete il composto ottenuto in una ciotola, coprite con un foglio di carta da forno e conservate al fresco per una notte. Il giorno successivo, versate la frutta macerata nella pentola e portate a ebollizione girando con un cucchiaio in legno. Mantenete la cottura a fuoco vivo per 5-10 minuti, senza mai smettere di mescolare. Con l'aiuto di un mestolo forato eliminate la schiuma che si sarà formata in superficie, così da ottenere una confettura limpida. Verificate a questo punto la consistenza, lasciando cadere qualche goccia di composto su un piattino: deve leggermente gelificare. Togliete la pentola dal fuoco e trasferite subito la confettura nei vasetti, chiudeteli bene con i coperchi e metteteli a testa in giù in modo che si formi il sottovuoto. Quando saranno freddi, conservateli al buio e teneteli in frigo una volta aperti.
Se vi piacciono le noci, potete aggiungere a fine cottura una manciata di pezzetti di gherigli già privati della pellicina.
In questo caso, però, dovrete mangiare la conserva in fretta: la frutta secca tende a irrancidire facilmente.

Un piatto fresco ottenuto usando l'estrattore, considerato oggi tra gli strumenti casalinghi più diffusi per produrre succhi. Il meccanismo dell'elettrodomestico prevede una spremitura lenta e a bassa temperatura: così gli scarti sono ridotti, i liquidi più densi e le proprietà nutritive inalterate

Crediti: location Boffi Solferino, via Solferino 11, Milano

ZUPPA FREDDA DI SEDANO RAPA E FIORI EDULI

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, producer Tommaso Galli

I due strumenti più diffusi per produrre succhi in casa oramai sono loro: l'estrattore e la centrifuga. Due elettrodomestici che possono all'apparenza sembrare simili, ma che hanno caratteristiche differenti. Per questa ricetta io, però, ho scelto di affidarmi all'estrattore, il cui meccanismo prevede una spremitura degli alimenti che avviene in maniera lenta attraverso una grossa vite chiamata coclea. Non è possibile purtroppo selezionare la velocità con cui l'apparecchio lavora. L'unica opzione è dunque l'inversione del senso di rotazione. La lentezza di lavorazione fa sì che i tempi di attesa siano più dilatati. Inoltre, gli alimenti devono essere tagliati in pezzetti piccoli, per facilitare la lavorazione. Unico difetto: la consistenza dei succhi è più densa del succo centrifugato che, invece, è più «leggero» da bere. Di contro, lo pulirete facilmente.

INGREDIENTI

Per quattro persone: 1 sedano rapa di medie dimensioni, 2 cetrioli, 4 coste di sedano, 1 manciata di spinaci, 6 rametti di aneto, 4 cucchiai di miele, 4 cucchiai di aceto di mele, 2 cucchiai di succo di limone, q.b. sale e pepe. Per decorare: 3 rapanelli, qualche rametto di aneto e dei fiori eduli.

TRE COSE DA SAPERE

1 L'OGGETTO

L'estrattore spreme la frutta e la verdura ottenendo il succo senza alterarne le proprietà nutritive, grazie a un minor scarto di fibre

2 COME FUNZIONA

È composto da due parti: una sorta di vite e un filtro. Grazie all'azione combinata a bassa velocità delle due si ottiene l'estratto

3 ZERO SPRECHI

Le fibre in eccesso che vengono scartate non vanno buttate. Per esempio, si possono riutilizzare per il soffritto o, salandole, per fare il dado vegetale (*t. gal.*)

PREPARAZIONE

Per prima cosa occupatevi del sedano rapa. Eliminate la buccia e tagliatelo in 4 fette rotonde, spesse all'incirca 1,5 cm. Quello che vi avanza non buttatelo: vi servirà in seguito per il brodo freddo. Cuocete il sedano rapa in acqua bollente salata per una quindicina di minuti. Nel frattempo, in un sacchetto per il sottovuoto, ma anche in uno di quelli che si utilizzano per congelare gli alimenti, preparate la marinata. Miscelate insieme il miele, l'aceto di mele e un pizzico di sale. Una volta che avrete scolato le fette di sedano rapa, tamponatele velocemente con della carta da cucina e posizionatele, ancora calde, nel sacchetto con aceto, miele e sale. Fate fuoriuscire tutta l'aria e sigillate bene. L'ideale è lasciare il sedano rapa a marinare in frigorifero, una volta che si sarà raffreddato completamente, per tutta la notte. In mancanza di tempo, però, due ore andranno più che bene. Nel frattempo, lavate il cetriolo, tagliatelo a pezzetti e salatelo. Lasciatelo riposare per qualche minuto e poi risciacquatelo con cura sotto abbondante acqua corrente. Questo procedimento servirà per togliere il retrogusto amarognolo che potrebbe infastidire qualcuno. Mondate anche le coste di sedano, gli spinaci e i rametti di aneto. Passate poi tutte le verdure, anche il sedano rapa avanzato, nell'estrattore per ricavarne il succo. Conditelo con una manciata di sale, il succo del limone e un pizzico di pepe nero macinato sul momento. Conservate il brodo in frigorifero fino a che il sedano rapa non sarà pronto. Copritelo con della pellicola per non ossidare il succo. Completate il piatto versando sul fondo il brodo di sedano e cetrioli, adagiando al centro il sedano rapa e guarnendo con i rapanelli sminuzzati, un rametto di aneto e qualche fiore edule a piacere.

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE   PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Eliminare grano, orzo e farro non è affatto necessario se non si è celiaci. Per variare però l'alimentazione e alleggerire pasti spesso ricchi di pane e pasta, si possono alternare i piatti classici con ricette a base di cereali naturalmente privi di questo complesso proteico. Come riso, fonio, sorgo, teff o amaranto

LA DIETA SENZA GLUTINE

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli, ricette e foodstyling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Oggi si assiste a un allarme glutine a causa di correnti di pensiero che vedono in questo complesso proteico una sostanza tossica da eliminare indiscriminatamente dalla dieta. Ma chi deve togliere davvero il glutine per motivi di salute e chi, invece, lo fa solo per moda? Andiamo per gradi. Il glutine si forma da due proteine presenti in alcuni cereali nel momento in cui queste vengono a contatto con l'acqua. I cereali e derivati che lo formano sono: grano (duro e tenero), orzo, triticale, farro, spelta, segale, avena e i loro derivati come pasta, cous cous, pane, seitan e altri. I cereali che non formano glutine sono, invece, riso, mais, sorgo, teff, miglio, teosinte, fonio, lacrime di giobbe e gli pseudo cereali come grano saraceno, quinoa, chia e amaranto. Molti di questi chicchi sono ancora poco conosciuti in Italia ma sono buoni e nutrizionalmente interessanti. La convinzione che mangiare alimenti che contengono glutine possa favorire l'aumento di peso e l'obesità oppure lo sviluppo di patologie cronico-degenerative, tra cui tumori e malattie cardiovascolari, non è supportata dalla ricerca scientifica. Non ci sono lavori che indichino, per esempio, la pasta e il cous cous, simboli della dieta mediterranea, come causa di sviluppo di patologie degenerative. Anzi, le più importanti raccomandazioni internazionali invitano al consumo di tutti i cereali, anche quelli con il glutine, purché siano integrali. Quindi se non si è celiaci e non si ha alcuna intolleranza al glutine non è necessario eliminare i cibi che lo contengono. Semplicemente, se vogliamo alleggerire i nostri pasti (già ricchi di pasta e pane) e seguire la regola base dell'alimentazione sana, cioè variare, facciamolo nel modo più naturale possibile. Non affidiamoci ai cibi senza glutine già pronti, ma entriamo in cucina per preparare gustose pietanze provando tutti i cereali, gli pseudo cereali e i loro derivati. Affidiamoci alla fantasia e stupiremo così il nostro palato con ricette nuove e inaspettate.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Tè jasmine allo zenzero, gallette di riso e marmellata	Una tazza di mirtilli freschi	Spaghetti di grano saraceno, cime di rapa e cipolle cotte	30 g di noci pecan e tè alla pesca fatto in casa	Pilaf di quinoa e pomodorini con sedano rapa
Ma	Bevanda di mandorle, porridge di quinoa e uvetta	Yogurt bianco naturale con granella di noci	Insalata di sorgo e gamberetti con fagiolini lessati	Gallette di quinoa con patè di olive e acqua di menta	Cavedano al forno con mandorle e radicchio al forno
Me	Crêpe di grano saraceno e tè kukicha*	Una tazza di more	Riso rosso e zucchine, ceci e insalata	Tisana ai fiori di sambuco e 30 g di nocciole	Polpette di grano saraceno, insalata di pomodori misti
G	Alegrìas al cioccolato, cappuccino di soia*	Succo di barbabietola e 30 g di mandorle	Miglio e porri, peperoni in padella con olive e capperi	Gallette di riso integrale, avocado e succo di mela	Frittata di cipolla con sedano rapa lessato
V	Frullato di mango e semi di chia	Un fetta di anguria	Pizzoccheri alla besciamella veg*	Un fetta di melone	Crocchette di patate e amaranto con puntarelle
S	Yogurt di soia, riso integrale fioccato e granella di nocciole	Mela e carota grattugiate, tisana ai frutti di bosco	Polenta di mais, borlotti, insalata e semi di zucca	Gallette di riso con cioccolato fondente e tisana di zenzero	Pesce spada alla sicula, insalata di finocchi e agrumi*
D	Caffè americano, gallette di grano saraceno e fichi	Pancake di amaranto e succo di melograno*	Sorgo in salsa di noci e zucchine grigliate*	Un grappolo di uva	Tortino di teff e cicoria in padella*

DA RITAGLIARE

*Ricette spiegate e illustrate a pagina 28 e 29

IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

150 g di amaranto soffiato, **400 g** di cioccolato fondente 80 per cento, **1 pizzico** di cannella in polvere, **2 cucchiai** di pistacchi non salati

ALEGRÌAS AL CIOCCOLATO

Spezzettate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Aggiungete tutto l'amaranto soffiato, tranne un cucchiaio, e mescolate accuratamente con una spatola flessibile. Tagliate dei quadrati di carta forno, foderate 24 pozzetti da mini muffins, riempiteli con un cucchiaino colmo di amaranto al cioccolato. Cospargete la superficie con l'amaranto soffiato tenuto da parte o con i pistacchi tritati. Fate raffreddare in frigorifero per 30 minuti, quindi sformate i dolcetti e conservateli al fresco, in una scatola di metallo. In alternativa potete preparare delle piccole cialde da servire con il caffè. Versate il cioccolato sciolto a bagnomaria e mescolato con l'amaranto sopra un foglio di carta forno, coprite con un secondo foglio di carta e schiacciate i mucchietti di amaranto con il fondo di un bicchiere. Decorate con amaranto o pistacchi e raffreddateli in frigorifero per 10 minuti, prima di staccarli delicatamente dalla carta. Come le alegrìas, conservatele al fresco in una scatola. (*al.av.*)

8 PERSONE

10 MINUTI

INGREDIENTI

50 g di farina di ceci, **200 g** di amaranto, **1 dl** di bevanda vegetale di miglio, **1 bustina** di cremor tartaro, **1 cucchiaino** di bicarbonato di sodio, **250 g** di mirtilli, **1 tazza** di chicchi di melograno, **q.b.** olio extra vergine di oliva

PANCAKE DI AMARANTO

C F L

Versate l'amaranto in una casseruola e copritelo con tre volte il suo volume in acqua. Portate a ebollizione, chiudete con il coperchio e abbassate la fiamma al minimo. Cuocete 20 minuti fino ad assorbimento dell'acqua. Trasferite l'amaranto in una ciotola e stemperatelo con la bevanda di miglio. Miscelate il cremor tartaro con il bicarbonato di sodio e uniteli all'amaranto, mescolando fino ad avere un composto omogeneo. Incorporate la farina setacciata. Scaldate una padella antiaderente e ungetela leggermente di olio. Versate un mestolino di impasto al centro, distribuitelo uniformemente sul fondo e cuocete il pancake 2 minuti per ciascun lato, poi procedete con gli altri pancake. Mettete i mirtilli in un'altra padella antiaderente, aggiungete il succo di mezzo limone e 2 cucchiai di acqua. Cuocete a fuoco vivace finché iniziano ad aprirsi. Guarnite i pancake con i mirtilli e il loro succo, cospargete di chicchi di melograno e servite. (*al.av.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

180 g di farina di grano saraceno, **100 g** di farina di riso integrale (o di quinoa), **250 ml** di bevanda di quinoa o di riso integrale o di miglio, **250 ml** di acqua, **2** uova, **q.b.** olio extravergine di oliva , **q.b.** sale. Per la marmellata di frutta al 100 per cento:**700 g** di pesche mature, il succo di **mezzo limone**

CRÊPE DI GRANO SARACENO E MARMELLATA

Per prima cosa occupatevi dell'impasto delle crêpe che ha bisogno di almeno un paio d'ore di riposo. Setacciate, quindi, insieme in una ciotola le farine di grano saraceno e di riso integrale. In un recipiente separato, mescolate l'acqua e la bevanda vegetale che avete scelto. Il tipo di cereale è indifferente (purché sia senza glutine), l'importante è selezionarne uno senza zuccheri aggiunti. Stemperate le farine con il liquido, mescolando continuamente con una frusta per fare in modo che non si formino grumi. A questo punto, quando avrete ottenuto un impasto liscio e omogeneo, incorporate alla pastella, sempre mescolando con una frusta, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e le due uova sbattute con un pizzico di sale. Coprite e lasciate riposare in frigorifero per 2 ore. Quello del riposo è un passaggio fondamentale, per fare in modo che la pastella si rassodi e diventi più omogenea. Trascorso il tempo necessario, scaldate una padella antiaderente di 16-18 cm di diametro dal fondo spesso. Ungetela con un velo di olio extravergine d'oliva, eliminando gli eccessi con un pezzo di carta da cucina. Versate un mestolino di pastella al centro della padella e fatela ruotare in modo che si distribuisca uniformemente su tutta la superficie. Lasciate cuocere un minuto circa, staccate la crêpe, aiutandovi con una spatola liscia, giratela e cuocetela sull'altro lato, sempre per un minuto circa. Preparate tutte le crêpe impilandole l'una sull'altra. Occupatevi ora della marmellata. Tagliate a tocchetti le pesche, mettetele in un wok con il succo di limone e cuocetele a fuoco medio, mescolando finché il succo che avranno rilasciato si addensa. A piacere potete aggiungere un terzo di stecca di vaniglia nella composta. Farcite le crêpe con un cucchiaio di pesche in composta, piegatele a metà, aggiungetene ancora mezzo cucchiaio, piegate a ventaglio e servite ancora calde. (*al.av.*)

6 PERSONE

30 MINUTI

Crediti: bicchieri Bormioli Rocco, piatti smaltati Falcon Enamelware, posate Rivadossi

INGREDIENTI

280 g di sorgo decorticato, **4** zucchine gialle, **60 g** di noci, **5** pomodorini sott'olio, **1 mazzetto** di prezzemolo, **4 cucchiai** di olive taggiasche denocciolate, **½ cucchiaino** di curcuma, **q.b.** olio extra vergine di oliva, **q.b.** sale integrale

SORGO IN SALSA DI NOCI E ZUCCHINE GRIGLIATE

C V

Mettete a bagno il sorgo in acqua fredda per 3 ore, scolatelo e sciacquatelo. Versatelo in una pentola coperto da 4 dita di acqua, aggiungete un pizzico di sale grosso, portatelo a ebollizione e cuocetelo per 45 minuti circa. Scolatelo e tenete in caldo. Mettete nel mixer i pomodori secchi, le noci tritate, la curcuma e 3-4 cucchiai d'acqua. Mixate fino ad ottenere un trito grossolano. Unite le olive e le foglie di prezzemolo, lavate e asciugate, aggiungete 4 cucchiai di olio e mixate nuovamente. Se necessario alleggerite il pesto con poca acqua bollente. Assaggiate e regolate di sale. Affettate le zucchine gialle per la loro lunghezza, cuocetele sopra la griglia ben calda, conditele con poco sale e un filo di olio. Condite il sorgo con 2 o 3 cucchiai di pesto, accompagnatelo con le zucchine, servite il pesto rimasto in una ciotola a parte. Potete conservare il pesto per 4-5 giorni in frigorifero, in un vasetto di vetro, coperto con un velo di olio extravergine. (*al.av.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

INGREDIENTI

4 fette spesse di pesce spada, **250 g** di pomodori ciliegini, **4 cucchiai** di olive taggiasche, **4 spicchi** di aglio, **1** cipolla bianca piatta, **q.b.** origano secco, **q.b.** olio extra vergine di oliva, **q.b.** sale

PESCE SPADA ALLA SICULA

C T

Lavate i ciliegini, tagliateli a metà e salateli leggermente. Affettate gli spicchi di aglio e la cipolla, soffriggeteli dolcemente in padella con qualche cucchiaio di acqua e 2 cucchiai di olio. Quando l'acqua è evaporata unite i pomodorini, le olive e una presa di origano. Cuocete 5 minuti. Nel frattempo scaldate una piastra antiaderente, massaggiate le fette di pesce spada con un goccio d'olio, appoggiatele sopra la piastra e fatele dorare a fuoco vivace sui due lati. Trasferitele nella padella con il sugo e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Regolate di sale, profumate con un giro di olio a crudo e altro origano. Questa preparazione si può preparare con pesci diversi a seconda della stagione come le aguglie o il pesce spatola. Accompagnate il piatto con una insalata fresca di finocchi affettati sottili, spicchi di arancia sbucciati al vivo, un cipollotto affettato finemente e qualche oliva. Condite con poco sale, olio e limone. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di teff, **80 g** di ceci secchi, **2 spicchi** di aglio, **2 rami** di rosmarino, **2** zucchine grandi, **2** carote, **1** porro, **100 g** di tofu naturale, qualche ramo di timo, **q.b.** olio extra vergine di oliva, **q.b.** sale

TORTINO DI TEFF E CICORIA IN PADELLA

C F L V

Cuocete il teff in una casseruola con 4 volte il suo volume in acqua e 2 prese di sale, al bollore copritelo, abbassate la fiamma e cuocete 15 minuti. Tritate l'aglio con timo e rosmarino. Tagliate le zucchine, le carote e il porro a dadini. In una padella ampia scaldate 2-3 cucchiai di olio con il trito di erbe e aglio, unite le verdure e saltatele a fuoco medio. Salate, versate sul fondo qualche cucchiaio di acqua e cuocete finché sono tenere. Aggiungete il teff alle verdure, mescolate accuratamente quindi trasferite la preparazione in una teglia unta d'olio e livellate la superficie. Cuocete il tortino in forno a 180°C per 20 minuti. Tagliate a dadini il tofu, conditelo con olio e sale, distribuiteli sopra il tortino con una manciata di aromi. Ripassate in forno per 5 minuti. Servitelo caldo insieme alla cicoria ripassata in padella. Potete accompagnare il tortino con una salsina di succo di limone, crema di mandorle non dolcificata, olio, sale e timo tritato. (*al.av.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

INGREDIENTI

280 g di pizzoccheri secchi, **250 g** di foglie verdi miste (verza, cavolo cappuccio, cavolo nero o riccio), **200 g** di patate dolci **300 g** di bevanda vegetale di soia, **2 cucchiai** di farina di riso integrale, **q.b.** noce moscata, **q.b.** olio extra vergine d'oliva, **q.b.** sale

PIZZOCCHERI ALLA BESCIAMELLA VEG

C F L V

In un pentolino versate 2 cucchiai di olio, ponete sul fuoco e aggiungete la farina di riso integrale, tostandola. Versate la bevanda vegetale di soia e cuocete mescolando con una frusta come per una besciamella. Quando raggiunge il bollore togliete dal fuoco, regolate di sale e profumate con la noce moscata grattugiata, coprite la salsa e tenete da parte. Lavate le verdure e sminuzzatele. Sbucciate la patata dolce, tagliatela a scaglie irregolari. Portate ad ebollizione una pentola grande di acqua salata, lessate la patata dolce per 5 minuti, unite le verdure e cuocete ancora 5 minuti. Aggiungete i pizzoccheri nella stessa pentola, mescolate e portate a cottura. Scolate i pizzoccheri con la loro verdura, conditeli con la salsa, un giro di olio a crudo, mescolate delicatamente e servite. In alternativa potete trasferire la preparazione in una pirofila da forno leggermente unta di olio, cuocete nel forno caldo a 180°C per far gratinare i pizzoccheri in superficie. (*al.av.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

SNACK ESOTICO

Disidratata e da portar via in piccole confezioni. È la frutta, anche esotica, proposta da Noberasco, tra cui papaia, arancia o kiwi. Uno snack salutare per calmare la fame

TAGLI PREGIATI

Tra le bresaole Metodo Zero Giò Porro, realizzate tramite salagione a mano e senza nitriti, ci sono anche quella di Angus e Wagyu. Due carni pregiate, stagionate lentamente

GIALLE

Rispetto alle verdi, le zucchine gialle non si distinguono solo per il colore. Il gusto, un po' più dolce, si presta a molti utilizzi. Se le si vuole apprezzare appieno, è meglio grigliarle

SICILIANO DOC

Da un suolo asciutto e ricco di minerali nasce un rosso gentile e raffinato. Amìra 2017 (dall'arabo amìr, principe) rappresenta l'essenza del Nero d'Avola dei Principi di Butera

L'INIZIATIVA

Il *Corriere* e *Cook* lanciano 5 riconoscimenti per selezionare i talenti più brillanti del settore gastronomico internazionale: cuochi, giornalisti, scrittori e attivisti capaci di innovare con il proprio lavoro. La cerimonia l'11 novembre a Milano

di **Alessandra Dal Monte**

CORRIERE DELLA SERA
COOK
AWARDS
2019

SEGNALAZIONI

A partire da oggi fino all'8 ottobre potete segnalarci un personaggio del mondo food che ritenete meritevole a livello nazionale e internazionale: scrivete alla mail *cook@corriere.it* con oggetto «Cook Awards 2019» indicando il nome, la categoria in cui lo candidate e una breve motivazione. È anche possibile autocandidarsi

FINALISTI

Il 14 ottobre sul sito *corriere.it/cookawards* verranno pubblicati i finalisti per ciascuna delle cinque categorie: la rosa dei nomi verrà scelta dalla redazione di *Cook* e dalla giuria. Il 16 ottobre i profili dei finalisti verranno raccontati sul numero di *Cook* in edicola: da quel giorno fino al 29 ottobre sarà possibile votare online il personaggio che preferite

PROCLAMAZIONE

La sera di lunedì 11 novembre al Teatro Parenti di Milano, durante una speciale serata di festeggiamento per il primo compleanno di *Cook*, verranno assegnati i cinque riconoscimenti ai personaggi più apprezzati dal voto del pubblico, dalla giuria speciale dei «Cook Awards» e dalla redazione di *Cook*

L'occasione è stata il compleanno di *Cook*: il mensile di cucina del *Corriere della Sera* compie proprio in questi giorni il suo primo anno di vita. In redazione ci siamo chiesti come festeggiare un progetto editoriale che, mese dopo mese, prova a raccontare il cibo con uno sguardo il più possibile aperto. La risposta è venuta dal passato: il *Corriere* e la redazione Cucina avevano già promosso, negli anni scorsi, prima della nascita di *Cook*, i «Cucina Blog Awards», dedicati ai migliori comunicatori del settore. Quest'anno abbiamo deciso di ampliare lo spettro andando a scovare i talenti non solo della divulgazione, ma anche della cucina, della sostenibilità, della scrittura (di ricette) e dell'*empowerment* al femminile. Eccoli, i «Cook Awards»: cinque riconoscimenti da assegnare alle personalità italiane e internazionali che più, con il proprio lavoro, riescono a innovare e a fare «cultura del cibo». Cioè a portare il discorso sull'alimentazione ben oltre i lucchichii delle mode per affrontare i temi fondamentali collegati al gesto di nutrirsi. La salute, l'ambiente, la diversità, la sostenibilità, la coesione sociale. Il piacere: di cucinare, di mangiare, di condividere. Fare cultura del cibo significa ricordarsi (e ricordare alle persone) che attorno a un piatto c'è un sistema. E sempre più spesso anche una — anzi, molte — responsabilità. Ecco allora che le cinque categorie in cui sono divisi i «Cook Awards» intendono premiare lo sforzo di tante figure professionali: «Food reporting» sarà dedicata a giornalisti e comunicatori, «Progetto sostenibile» a chi si impegna in prima linea per una filiera etica sia ambientale che sociale, «Donne del cibo» a quelle professioniste che hanno saputo trasformare la cucina in uno spazio di potere e di accrescimento, «Chef novità dell'anno» ai cuochi più innovativi, sia ai fornelli sia come costruttori di una rete sul territorio, «Libri di cucina» agli autori più brillanti. L'iniziativa, organizzata in collaborazione con tre aziende — Zonin1821, che consegnerà il riconoscimento «Food reporting», Caffè Vergnano, che darà quello alle «Donne del cibo» e Levoni, associata allo «Chef novità dell'anno» —, procederà a tappe: la prima è il brainstorming per individuare la rosa di talenti tra cui scegliere i finalisti. Un lungo lavoro di scouting per il quale la redazione

IL TALENTO (E IL POTERE) AL FEMMINILE

Chef, produttrici, food writer e imprenditrici. Sono loro che stanno prendendo in mano il mondo della gastronomia facendone un importante spazio di *empowerment* femminile, cioè di crescita e di potere per le donne. Come? Attraverso il lavoro in cucina — sono tante le cuoche che impostano brigate meno gerarchiche e più inclusive —, la voglia di innovare, di sparigliare i canoni (della comunicazione ma non solo), di fare rete. Questo riconoscimento intende celebrare la creatività e la forza delle donne: non si tratta, attenzione, di una categoria-ghetto. Né di una quota rosa. Piuttosto di un modo per dare voce alle personalità che hanno fatto del lavoro attorno al cibo un esercizio di crescita e valorizzazione del talento femminile. *(m.bar.)*

LA FORZA EVOCATIVA DELLE RICETTE

Custodi di tradizioni lontane ma anche portatori di novità e tendenze. I libri di cucina sono entrati nelle case raccontando piatti e ingredienti molto prima della televisione e, ancora oggi, restano preziosi alleati per viaggiare con i sensi senza muoversi dai fornelli. Dai manuali sulla panificazione alle guide per mangiar bene, i ricettari sono un traino per l'editoria: basta dare un'occhiata agli scaffali delle librerie dove si affollano immagini di sedani rapa e mani in pasta. Vestiti di fotografie spettacolari, fanno parte di un mondo «antico» — quello analogico — ma con un linguaggio sempre attuale. Questo riconoscimento celebra il libro di cucina per quello che è: una raccolta di ricette. E non sarà mica una cosa da poco. *(m.bar.)*

LA RIVOLUZIONE ETICA DELLA TAVOLA

Parlare di cucina oggi significa anche parlare di sviluppo sociale e sostenibilità. Questi due temi non possono più essere intesi separatamente: in tutto il mondo chef, associazioni, produttori, imprenditori hanno capito che attraverso la loro conoscenza gastronomica, il loro lavoro e la loro creatività possono avviare processi virtuosi e contribuire a cambiare (positivamente) le sorti del pianeta. Questa categoria è stata pensata per celebrare l'evoluzione etica del sistema alimentare. E punta a scovare quei progetti — in agricoltura, in cucina, nell'ambito educativo — che hanno un impatto positivo sull'ambiente, naturale e umano. Sottolineando quanto la gastronomia possa essere un tassello prezioso per costruire il futuro. *(m.bar.)*

QUEI RACCONTI CHE CAMBIANO LE COSE

Inchieste, reportage, podcast, magazine gastronomici, docu-serie e film. I mezzi per fare divulgazione si sono moltiplicati e sempre più media parlano di cibo. Così i ritratti degli chef sono diventati una finestra sulla vita delle brigate in cucina, svelando retroscena inaspettati e a volte controversi, gli approfondimenti su ingredienti e tradizioni culinarie veri e propri trattati antropologici, capaci di restituire spaccati di culture lontane e documentare usanze di popoli. E le indagini su filiere produttive e sistemi alimentari aprono la via a un'analisi profonda e attenta delle politiche e dell'economia di un Paese. Con la categoria Food reporting intendiamo valorizzare articoli, filmati e riviste che hanno saputo rivoluzionare la comunicazione del cibo. *(m.bar.)*

«RISTO-LAB» TRA RICERCA E TERRITORIO

Lo scenario gastronomico italiano e internazionale non è mai stato così in fermento: dalle giovani scommesse della ristorazione ai sous chef che spiccano per la loro bravura, passando per i cuochi con progetti innovativi legati alla cucina. Il mondo del food negli ultimi anni ha visto brillare molte nuove personalità e questa categoria intende raccogliere quelle più interessanti, per scovare chicche nascoste e ancora poco raccontate. L'obiettivo è quello di dare così voce a chi fa del proprio ristorante un hub di sperimentazione, riscoprendo prodotti e radici del proprio territorio, creando circuiti virtuosi con artigiani e contadini e valorizzando ingredienti sconosciuti ai più. Nella convinzione che in cucina si possa coltivare passione e ricerca. *(m.bar.)*

di *Cook* ha riunito attorno a sé una giuria speciale composta da oltre dieci esperti (in rigoroso ordine alfabetico): Irene Berni, food writer, Marco Bolasco, direttore area enogastronomia di Giunti, Lucio Cavazzoni, cofondatore di Good Land, Massimo Donà, filosofo, Laurel Evans, food writer, Anissa Helou, chef e food contributor per il *Los Angeles Times* e il *Guardian*, Fabrizia Lanza, direttrice della Anna Tasca Lanza Cooking School, Marella Levoni, direttore comunicazione Levoni, Carlo Petrini, presidente di Slow Food, Mimi Thorisson, food writer, Carolina Vergnano, owner Caffè Vergnano, Francesco Zonin, vicepresidente Zonin1821. In queste ultime settimane c'è già stata una prima raccolta di idee, ma da oggi chiediamo anche a voi lettori di segnalarci i personaggi che ritenete più meritevoli (basta scrivere una mail a *cook@corriere.it*, con oggetto «Cook Awards 2019», esplicitando il nome della persona, in quale categoria la candidate e una breve motivazione). C'è tempo fino all'8 ottobre, dopodiché la redazione e la giuria, a loro insindacabile giudizio, sceglieranno la rosa dei finalisti, che verrà pubblicata online su *corriere.it/cookawards* il 14 ottobre. E su *Cook* numero 13, in edicola il 16 ottobre, troverete i loro profili. Si aprirà a questo punto la fase delle votazioni web: dal 16 al 29 ottobre potrete cliccare, sempre sul sito dei «Cook Awards», il nome del vostro preferito. La decisione finale spetterà alla giuria e alla redazione di *Cook*. La cerimonia in cui si sveleranno i destinatari dei riconoscimenti si terrà al teatro Franco Parenti di Milano il prossimo 11 novembre: una serata di festa, in compagnia di tanti grandi chef italiani e internazionali, dei collaboratori e dei lettori di *Cook*. E, accanto sezione di *Cucina.corriere* dedicata al premio, verrà animato, nei prossimi due mesi, anche un altro sito: «Women in food» (*cucina.corriere.it/women-in-food*), in collaborazione con Caffè Vergnano. Una piattaforma in cui leggere le storie delle grandi protagoniste del mondo del cibo. Donne che hanno saputo trasformare la cucina da luogo storicamente ghettizzante a spazio creativo di crescita, di libertà e anche di potere. La pagina verrà man mano aggiornata con i profili delle candidate, da sfogliare (virtualmente) in attesa dell'11 novembre e della cerimonia di chiusura. Vi aspettiamo.

In alto, alcuni dei giurati che partecipano ai «Cook Awards»: da sinistra, in senso orario, Lucio Cavazzoni, fondatore della piattaforma Good Land; Carlo Petrini, presidente di Slow Food; Mimi Thorisson, food writer e influencer; Irene Berni, foodwriter e autrice del blog Valdirose, che prende il nome dal suo bed&breakfast

Nato nel 1944 al Trader's Vic bar di San Francisco e diventato in troppi locali un intruglio piacione vittima del suo stesso successo, è in realtà un drink generoso, da preparare con rum invecchiato e, rigorosamente, senza succo d'ananas

MAI TAI

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

Buttate in un bicchiere in policarbonato un po' di frutta a caso: basta che ci sia anche un triangolo d'ananas. Aggiungete un rovescione di sciroppo d'orzata, uno di triple sec, allungate con il rum dello scaffale basso, euro 4.90 al litro, e tirate fino all'orlo con il succo d'ananas in tetrapack. Lime e ghiaccio. Poi, una bella girata, un ombrellino di carta e il Mai Tai dei bagni Laguna blu è pronto. Un peccato che questo drink generoso, capostipite di uno stile, sia diventato in molti locali la caricatura di sé. Un intruglio piacione vittima del suo stesso successo. Lo ha inventato nel 1944 Victor Bergeron, il proprietario del «Trader's Vic», bar di San Francisco nato negli anni Trenta e diventato in qualche decennio un franchise globale con decine di ristoranti in stile Tiki: finte palme, finta atmosfera polinesiana, bicchieroni super kitsch (anzi, camp) in ceramica, ma anche drink a base di rum diventati un filone fecondo della storia del bere. L'inventore dello stile Tiki è Don The Beachcomber, ma il «Trader's Vic» ha contribuito a rendere il fenomeno globale. Tra l'altro, proprio con il Mai Tai, molto più facile da preparare che non le misteriose ricette di Beachcomber basate su sofisticate variazioni sui diversi tipi di rum. Ma è ora di bere. Con una ricetta basata su quella del «Trader's Vic». Si riempie lo shaker di ghiaccio e si aggiungono 60 ml di rum, 20 di succo di lime, 15 di curacao, 7 di orzata e altrettanti di sciroppo di zucchero di canna. Si agita indiavolati e si filtra in un bicchierone alto (highball, doppio old fashioned o un tiki mug) con alcuni cubi di ghiaccio. Guarnizioni: fetta di lime, ananas e (importante) rametto di menta. Nella ricetta non va neanche una goccia di succo d'ananas: rende il drink dozzinale. La domanda vera è: quale rum? Nella ricetta di Bergeron era il giamaicano J. Wray & Nephew di 17 anni. Un rum che con quella anzianità penso non esista più. Il J.Wray, peraltro, non è semplice da trovare. In ogni caso, serve un rum di qualche anno. La Difford's guide suggerisce il Bacardi Gran Reserva di 8 anni. Il curacao originale era il De Kuyper, per l'orzata va bene la Fabbri, non quelle senza nome dal dubbio aroma medicinale.

GRINTA

Corroborante e digestivo, è preparato con una singola infusione di radici, erbe e fiori lacustri e montani. Lo produce sul lago d'Orta Glep Beverages, giovane azienda fondata da Ezio Primatesta e Luca Garofalo

ANTICO

Un liquore naturalmente amaro che deve il suo gusto ai limoni del lago di Garda, al cardo mariano e alla genziana. L'ha ideato, rivisitando un'antica ricetta di famiglia, Elisa Carta, fondatrice della distilleria gardesana Liquori delle Sirene

DAL LAGO MAGGIORE

Un amaro dal colore rubino ottenuto dall'infusione in soluzione idroalcolica di erbe e radici alpine e scorze di mandarino. È un liquore godibile con retrogusto a tratti dolce. Lo produce la storica distilleria Rossi d'Angera

È la Doc che in agosto ha festeggiato i suoi primi 25 anni con una tavolata di 700 persone sul viale dei cipressi cantato da Carducci: il luogo dove sono nati i nobili SuperTuscan, mix di Cabernet Franc e Merlot trainati dal Sassicaia

BOLGHERI

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Frecce di luce viola sui cipressi di Bolgheri e una tavolata di 700 persone sul viale che ispirò a Carducci i tormenti in versi sulla giovinezza perduta. Così Bolgheri ha festeggiato i 25 anni della Doc, alla fine di agosto. I rossi di Bolgheri hanno avuto un successo rapido, senza paragoni in Europa. Qui sono nati i SuperTuscan, un insieme di Cabernet Franc e Merlot, trainati dal Sassicaia. Cinquantasei le aziende che aderiscono al Consorzio (esiste poi la Doc Sassicaia, che coincide con il territorio di San Guido). Se esistono i SuperTuscan lo si deve a un allevatore di cavalli piemontese, Mario Incisa della Rocchetta (nella sua scuderia ci sono stati Narco e Ribot, lo «stallone dei miracoli»). Il marchese capitò a Bordeaux e vide Graves, in francese ghiaia. E intuì che la terra era simile ad alcune zone di Bolgheri. Piantò viti di Cabernet in una zona altrettanto pietrosa, che i contadini chiamavano Sassicaja. Nella cantina, tutta trasparenze e legni di piccole botti, proprio all'inizio del Viale, ci sono due grandi stanze con le annate del futuro: 2017 e 2018. Ogni barriques contiene il frutto di uve di singoli vigneti di 93 ettari tra le province di Pisa, Grosseto e Livorno. Ora i vigneti della Doc Bolgheri arrivano a poca distanza dal Tirreno. Qui le famiglie sono legate da nobili parentele. Nicolò Incisa era lo zio di Lodovico Antinori che ideò l'Ornellaia, ora dei Frescobaldi. Il fratello Piero Antinori ha fondato Guado al Tasso. La consacrazione internazionale per Bolgheri è arrivata con l'annata 1978 quando un gruppo di sommelier convocato da *Decanter* elesse Sassicaia come il miglior Cabernet del mondo. Merito anche di Giacomo Tachis, l'enologo appassionato di studi classici, che creò la formula vincente del vino di San Guido. Sulla scia del Sassicaia sono arrivati in molti a Bolgheri. In un caso, quello di Donna Olimpia di Guido Folonari, si è ripetuta l'abbinata viale alberato e purosangue (nella tenuta è stato allevato Varenne). Il nome Olimpia era stato dato in onore della moglie di Gherardo della Gherardesca, la famiglia che ha imperato in Toscana per secoli (imparentata con gli Incisa della Rocchetta). Il primo a scoprire la potenzialità di Bolgheri per i rossi fu Luigi Veronelli, che intrattenne con Mario Incisa una lunga corrispondenza. Bolgheri sta vivendo il suo periodo d'oro. E il futuro? Riflette Federico Zileri, presidente del Consorzio: «La sfida vera è continuare la strada di chi iniziò quasi per caso».

LA CARAFFA CHE SALVA DALL'ARIA

Una caraffa di vetro prodotta in California — e finanziata col crowdfunding — è la risposta più pratica alla classica domanda che ci si pone dopo un pranzo o una cena a casa: come conservare il vino avanzato nella bottiglia? Di certo non può essere lasciato a contatto con l'aria o in meno di tre giorni si ossiderà. Cosa significa? Che a causa dell'ossigeno il suo colore diventerà più scuro — i bianchi passano da un giallo paglierino a un color ambra, ad esempio — e il gusto finirà per appiattirsi e somigliare all'aceto. I metodi per evitare che ciò accada sono tanti. Il più semplice ed economico è sicuramente il tappo di sughero, che per due o tre giorni è in grado di rallentare l'ossidazione di rossi robusti e bianchi pregiati che grazie alla loro struttura a contatto con l'aria perdono il loro carattere ma restano gradevoli. Ma non funziona con vini delicati, come bianchi e rossi leggeri. Altra possibilità sono le pompe salva vino e i vari strumenti professionali capaci di aspirare l'aria dalla bottiglia e sigillarla di nuovo. Ma il loro prezzo è spesso proibitivo per un semplice uso casalingo. La soluzione più pratica e accessibile è la caraffa Savino (costa 49 dollari). A inventarla è stato il californiano appassionato di vino Scott Tavenner, che ne ha finanziato il prototipo con l'aiuto degli utenti della piattaforma di crowdfunfing Kickstarter. Il funzionamento è semplice: basta versare il vino della bottiglia nella caraffa — un oggetto di design che può essere usato anche per servire le bevande a tavola — e un galleggiante creerà una barriera capace di preservare il liquido dall'ossigeno per sette giorni.

RISTORANTE CON CAMERA

WINE TOUR

1

Tra le più antiche maison della Champagne (è nata nel 1729) la sede è un museo: opere d'arte, preziose bottiglie vintage e una profonda cantina scavata nel gesso (Reims)

2

Piccolo produttore da otto generazioni nel cuore della Montagne de Reims, questo *vigneron* usa solo le uve dei suoi 11 ettari, a maggioranza Chardonnay (Bouzy)

3

Nel paese di Dom Pérignon questo negozio con cucina (e soprattutto cantina) è perfetto per iniziare una degustazione di bollicine e piatti locali Di fronte c'è anche la vendita di souvenir (Hautvillers)

4

Aperto nel 2018 questo hotel 5 stelle super lusso con 47 camere, spa, ristorante stellato e piscina esterna affaccia sui vigneti (Champillon)

5

Si dice che in Champagne ci sia poco Pinot meunier, ma i vini di Apollonis sono tutti a base di questo vitigno: una festa di gusto minerale, da provare (Festigny)

Il primo hotel 5 stelle lusso della regione vinicola più famosa al mondo è un'ottima base di partenza per un percorso di degustazioni. Alla scoperta di cantine, borghi, antiche tradizioni e sapori a chilometro zero (oltre a qualche querelle tra produttori)

ROYAL CHAMPAGNE, PIATTI STELLATI E TOUR IN VIGNA

di **Alessandra Dal Monte**
illustrazione di Gianluca Biscalchin

Per quanto magnifico, un hotel in Champagne non può che essere un punto di partenza. Perché in questa terra di gesso e di vigne niente è più bello che lasciarsi guidare dal paesaggio. Chilometri e chilometri — seicento, considerando i sei circuiti consigliati dall'ente del turismo — di filari ordinatamente disposti tra la valle del fiume Marna e le colline sovrastate dai boschi. Un saliscendi dolce, quasi magico, punteggiato di borghi e cantine. Non è un caso che l'Unesco abbia inserito la regione vinicola tra i siti «Patrimonio dell'umanità»: dal 2015 le alture, i produttori e le antiche gallerie scavate nel gesso, il minerale che rende così speciale il sottosuolo e dunque anche il vino, sono finiti di diritto tra i luoghi più suggestivi del mondo. Una bellezza per tutte le stagioni: ora che la vendemmia è in corso (quest'anno è cominciata il 3 settembre e la data cambia per ciascuno dei 319 villaggi della zona, a seconda delle disposizioni del Civc, il Comité interprofessionnel du vin de Champagne che riunisce i *vigneron* — i vignaioli — e le *maison* — le case produttrici e distributrici — per tutelare le bollicine francesi) le vigne sono piene di lavoranti intenti a staccare i grappoli rigorosamente a mano. Ma i colori d'autunno, la neve d'inverno, il verde intervallato dai fiori gialli delle viti a primavera la rendono una meta sempre affascinante. Il Royal Champagne, primo hotel cinque stelle della regione, può dunque essere un'ottima base per un soggiorno tra relax e degustazioni. Nel cuore della valle

1

2

della Marna, a dieci minuti dalla piccola capitale del distretto vinicolo, Épernay, questo albergo super lusso è stato riaperto a luglio 2018 sulle ceneri di un ex Relais&Chateaux degli anni Settanta. L'idea è di Mark Nunnelly e Denise Dupré, coppia americana già proprietaria di un vigneto in zona, che ha deciso di puntare sulla storia — l'hotel sorge là dove si trovava un'antica stazione di posta nota per far sostare i re di Francia prima di essere incoronati a Reims, e tra gli ospiti illustri ci fu anche Napoleone — unendola alla modernità. Architettura poco invasiva, luce il più possibile naturale, impatto ambientale ridotto: il Royal Champagne offre 1.500 metri di terrazze, una struttura a forma di anfiteatro in modo che tutte le 47 camere affaccino sui vigneti, una spa, una piscina esterna a sfioro sui filari e una serie di esperienze a stretto contatto con il territorio. Cena inclusa: il ristorante «Le Royal» guidato dallo chef Jean-Denis Rieubland ha preso subito la stella Michelin. Il menù: verdure dell'orto, carne locale, miele raccolto attorno all'hotel e un abbinamento di Champagne che cambia a ogni piatto. Nel bistrot «Le Bellevue», gestito sempre da Rieubland, si assaggiano versioni contemporanee dei piatti tipici del posto, come il prosciutto di Reims (però cotto in gelatina), e ingredienti a chilometro zero (lenticchie, asparagi, funghi). I clienti possono organizzare gite in mehari tra le vigne, passeggiate a cavallo e tour in barca lungo il fiume, o ancora noleggiare bici elettriche per arrivare pedalando al vicino paesino di Hautvillers dove sorge la chiesa

3

5

1 La sala del ristorante stellato «Le Royal», tra velluti e opere d'arte, all'interno dell'hotel di lusso Royal Champagne a Champillon **2** Lo chef una stella Michelin Jean-Denis Rieubland che firma tutta la proposta gastronomica **3** Una veduta dell'hotel e della terrazza principale **4** Un piatto del menù stellato **5** Il tavolo imbandito per la colazione **6** L'interno di una delle camere

6

A Hautvillers c'è la chiesa intitolata a Dom Pierre Pérignon, il monaco «padre» delle bollicine

intitolata a Dom Pierre Pérignon, il monaco considerato il padre dello Champagne perché, alla fine del Seicento, sperimentò l'assemblaggio di vari vini per migliorare il risultato finale (ancora oggi lo Champagne vive di *cuvée*, cioè di miscele di vini diversi). L'hotel aiuta anche a prenotare le visite alle cantine. Qualche indirizzo? Un piccolo produttore come Apollonis, che usa il meno diffuso dei tre vitigni alla base dello Champagne, il Pinot meunier (gli altri due sono Pinot nero e Chardonnay). O Pierre Paillard, ottava generazione di vignaioli della Montagne de Reims. Poi una cooperativa come Collet, che ha da poco aperto nella sua sede un museo dello Champagne con opere di giovani artisti. O una grande maison come

4
Ruinart, la cui enorme cantina scavata nel gesso resta scolpita (anche) nella memoria. Un tour interessante per capire che dietro alla denominazione di origine controllata (e al marchio) Champagne esistono realtà molto differenti. Che non sempre vanno d'accordo, anzi ora è in corso una querelle: per la vendemmia 2019 il Civc ha fissato un massimo di 10.200 chili di uva per ettaro perché le vendite sono scese (dai 338 milioni di bottiglie del 2007 ai 302 del 2018) e il rischio è la svalutazione delle bollicine francesi. Per i *vigneron* si tratta di un tetto penalizzante. Ma alla fine si fa squadra, in nome del distretto. E di quelle splendide colline patrimonio dell'umanità.

Basterebbe solo annusarlo per apprezzarlo al massimo. Oppure provare ricette dedicate al piacere olfattivo, come quelle immaginate dallo chef stellato Davide Oldani che, in occasione della fiera di Alba dal 5 ottobre al 24 novembre, presenterà il suo nuovo attrezzo per la lamellatura perfetta

QUEL PROFUMO DI TARTUFO BIANCO

di **Gabriele Principato**

«Olfatto, consistenza, tempismo e spessore.. sono queste le parole chiave che chi vuole cimentarsi in cucina col tartufo bianco d'Alba deve seguire». Un ingrediente per il quale Davide Oldani ha sempre avuto una predilezione, sin dai tempi in cui lavorava a fianco di Gualtiero Marchesi e Alain Ducasse. E che, da quando ha aperto il «D'O» — il suo ristorante stellato a San Pietro all'Olmo di Cornaredo, in provincia di Milano —, non ha mai smesso di studiare, cercando di valorizzarne al massimo una caratteristica: il profumo. «Si tratta di un prodotto talmente perfetto — spiega lo chef — che per apprezzarlo basterebbe anche solo annusarlo quando affettato su una preparazione calda esprime la sua intensità». Su questo concetto ha ideato alcuni dei suoi piatti più noti con il tartufo. Le frittelle D'O, ad esempio. Che altro non sono se non delle zeppole adagiate su una fonduta di fontina. «Basta rompere la loro crosta croccante per far sì che il tartufo bianco d'Alba contenuto nell'impasto — di acqua, farina, lievito e sale — mostri al naso la sua persistenza». Altra ricetta celebre, sempre dedicata al piacere olfattivo, è «Profumo di tartufo bianco d'Alba». «Un soufflé dolce che ormai ha vent'anni di vita... si prepara unendo la crema pasticciera agli albumi d'uovo montati a neve e infornando il tutto a 190 gradi, mettendo al centro del morbido tortino delle lamelle di tartufo». Anche in questo caso basterà spaccarne la superficie per liberare nell'aria l'intenso odore del fungo ipogeo. «Prezioso, ricercato, ma guai a dire costoso», dice Oldani. «Parliamo di un'eccellenza italiana la cui disponibilità è limitata e quindi non deve infastidire il suo valore». Ecco perché non stupisce che questo sia proprio uno degli ingredienti più amati dal cuoco famoso per aver creato la cucina «pop», ovvero uno stile gastronomico basato su preparazioni semplici e ingredienti primari per realizzare piatti creativi da proporre a prezzi «democratici». L'approccio al tartufo bianco di Davide Oldani si basa su quattro mosse fondamentali che ciascuno può (e dovrebbe) seguire per usarlo in cucina senza sbagliare. «Le caratteristiche essenziali che permettono di riconoscerne uno fresco e di qualità sono un profumo intenso e una consistenza tosta. Quando lo si sceglie, quindi, bisogna prima tastarlo e poi odorarlo per non rischiare di ritrovarsi con un ingrediente vecchio». La terza regola è il tempismo. «Questo non è un prodotto da conservare per giorni: va comprato solo quando si sa che lo si preparerà». L'ultima accortezza riguarda lo spessore delle scaglie. La più ignorata. Ma anche quella da cui dipende il gusto e l'aroma del piatto. «Una lamella troppo spessa fa sì che il profumo del tartufo bianco d'Alba non si sprigioni e, inoltre, fettine differenti portano a uno squilibrio di sapori». Ed è proprio per ovviare a questo errore che Oldani ha studiato nel suo laboratorio creativo a Cornaredo — dove è nato, per capirci, il «Passepartout», incrocio fra cucchiaio e forchetta — uno speciale tagliatartufi per la lamellatura «perfetta». L'oggetto, chiamato Xfetta e realizzato in due versioni — una in acciaio inossidabile all'azoto e un'altra in acciaio damascato, opera di Ambrogio Sanelli, la cui azienda è attiva nel lecchese dal 1864 — sarà presentato in occasione della 89° Fiera internazionale del tartufo bianco d'Alba che si terrà dal 5 ottobre a 24 novembre. Cosa rende unico questo strumento? «Il mio affettatartufi — racconta Oldani — ha richiesto due anni di studio sull'ingrediente e la sua preparazione, in collaborazione con il Centro Nazionale Studi Tartufo. Ciò che lo differenzia da tutti gli altri attualmente sul mercato è il fatto di essere costituito da un unico pezzo di metallo, caratteristica che garantisce che ogni fetta sia esattamente uguale all'altra, ossia del medesimo spessore (quello considerato "perfetto"), valorizzando così al massimo il gusto e il profumo della materia prima. Una rivoluzione — è convinto lo chef — nel modo di trattare il tartufo bianco d'Alba».

I CONSIGLI

1
Tastate e odorate. Il tartufo bianco d'Alba deve avere profumo intenso e consistenza tosta

2
Consumatelo in fretta. Il tartufo bianco d'Alba non è un ingrediente da conservare per giorni: va comprato e preparato al momento

3
Lo spessore della fetta: le lamelle di tartufo bianco d'Alba devono essere sottili e di spessore uniforme per dare equilibrio al piatto

INGREDIENTI

30 g di burro, **90 g** di zucchero semolato, **250 g** di latte intero bollito con **10 g** di buccia di limone e una stecca di vaniglia, **40 g** di tuorlo d'uovo, **25 g** di farina 00, **100 g** di albumi d'uovo montati a neve, **12 g** di tartufo bianco d'Alba a fette sottili

PREPARAZIONE

Imburrate 4 stampi caldi (di 6 cm di diametro), fateli raffreddare, poi spennellate con altro burro e foderate con 20 g di zucchero. Riponeteli in frigo. Sbattete i tuorli con 70 g di zucchero e farina. Scaldate il latte. Poi stemperatela con una frusta e aggiungete gli albumi. Mettete l'impasto negli stampi col tartufo bianco al centro. Lisciate la superficie e infornate a 190°C per 6 minuti.

GLI OGGETTI

Dall'indaco al cobalto, è il blu in tutte le sue sfumature il colore di stagione. Per utensili fatti come una volta, stoffe artigianali e gadget di design Le migliori novità per la casa

a cura di **Martina Barbero**

IN GHISA

Gli appassionati di cocotte conoscono a memoria i tratti di questa azienda francese, pochi sanno però che Staub, oltre a teglie e casseruole, si è da poco lanciata nella produzione di teiere. Solidi e resistenti, questi bollitori in ghisa permettono di scaldare acqua per tisane, cuocere vellutate, bisque e zuppe liquide. Il merito è del metallo di cui sono fatte — la ghisa conduce il calore trattenendolo a lungo — e dell'innovativo beccuccio, ampio e sporgente. Una chicca da sfoggiare appena le giornate iniziano ad accorciarsi, con cui portare in tavola liquidi fumanti da finire senza fretta. La teiera, tanto, mantiene il calore per ore. (*Staub-italia.it*)

LE CERAMICHE INGLESI GRIFFATE

Dalla sua fondazione nel 1851, questa è la prima volta che la casa britannica Burleigh, storica produttrice di ceramiche, usa motivi pensati da un altro designer sui suoi oggetti. Concessione unica che arricchisce l'ultima creazione firmata Ralph Lauren: i nuovi piatti della collezione Midnight Sky and Faded Peony, ispirati ai batik asiatici ma anche al pop americano, sconvolgono l'anima british dei servizi in porcellana. Gli esotismi vittoriani si mescolano ai cieli stellati. I bianchi immacolati ai blu profondi. Lo stile eclettico e moderno, però, predomina solo nell'aspetto. Su materiale e tecnica Burleigh è rimasta fedele a se stessa: per decorare la ceramica viene usata una velina sulla quale sono stati impressi i motivi grazie a dei tamburi in rame incisi e bagnati di inchiostro. Un metodo antico e manuale. (*Ralphlaurenhome.com*)

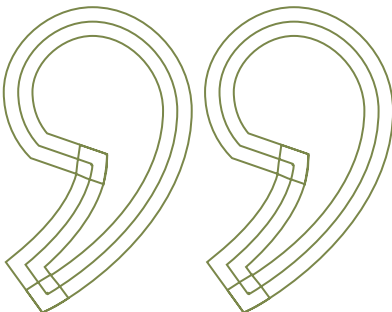
TESSUTI ETICI

Sei telai a pedali e un piccolo laboratorio nello Zinacantán, in Messico. Sono questi gli ingredienti dei grembiuli di Minna Goods, l'atelier al femminile di Hudston che vende oggetti prodotti eticamente nel Centro e Sud America. «Lavoriamo con piccole cooperative — spiega il team Minna — e incoraggiamo il recupero delle tradizioni». Occuparsi di design oggi significa anche avere delle responsabilità sociali, così i grembiuli made in Mexico vengono acquistati da un gruppo di artigiani locali che lavora stoffe solo a mano. Con una tasca e due passanti, sono l'assistente perfetto per affrontare i fornelli. (*Minna-goods.com*)

A DOPPIO STRATO

Per uno spuntino da viaggio o durante la pausa in ufficio, la tazza a doppio strato è il gadget che salva la frutta dall'umidità. Pensato da Rosti Mepal, azienda olandese specializzata in utensili da picnic, il contenitore permette di sciacquare lo snack e infilarlo direttamente in borsa grazie al suo mini colino. Il contenuto, infatti, continua a rilasciare acqua — principale causa di avvizzimento della frutta, soprattutto quando si tratta di mirtilli, lamponi e more — senza però danneggiarsi perché rimane leggermente sospeso, lontano da liquidi. Ciliegina sulla torta: la forchetta inclusa. Compatta e indispensabile. (*Mepal.com*)

L'EGG CODDLER

Coccolate, carezzate e un po' viziate. Martha Stewart fodera addirittura il fondo della pentola con un panno quando intende cucinare queste uova. «*Coddling* — spiega — è un metodo di cottura molto delicato» e non basta tradurlo con un semplice «lessare» o «bollire». Le uova fondenti, cugine delle *poached* (quelle in camicia) sono cucinate a bagnomaria dentro appositi vasetti, gli *egg coddlers*, coccolatori di uova, appunto. Sono mini barattoli in vetro a chiusura ermetica che accolgono l'uovo e, sostituendosi al guscio, lo contengono senza che nessuna sua parte si scomponga. Timer alla mano, il risultato è infallibile. Basta imburrare la superficie interna (c'è chi usa in alternativa l'olio extravergine di oliva), poggiare dentro l'uovo sgusciato, salarlo e peparlo, poi richiudere il coperchio e affidare tutto al leggero bollore dell'acqua. Bisogna essere però rigorosissimi con i tempi: 4 minuti a fuoco basso più altri 5 di riposo a fornello spento e pentola chiusa. Lo stesso può essere fatto in forno, sistemando i vasetti in una teglia e cuocendo a bagnomaria per 10 minuti. Si possono aggiungere anche altri ingredienti, come prosciutto, piselli, formaggio, erbe. Il trucco della Stewart è da veri cultori della coccola: poggiando i barattoli sul panno, il tuorlo si sottrae alle micro vibrazioni del bollore diventando a poco a poco cremoso in un calore ovattato. Un oggetto, insomma, di ingegno e gentilezza. (*m.bar.*)

a cura di **Isabella Fantigrossi** e **Angela Frenda**

Desiderio di leggere storie che ci portino anche al di là della cucina. In Paesi o in epoche lontane, dall'Asia più tradizionale alla Gran Bretagna degli anni Venti/Trenta

Oppure di sapere di più degli oggetti che ci circondano ai fornelli. Anche per imparare a usarli meglio

PER TUTTI

Cucina giapponese, Aya Nishimura, Guido Tommasi Editore, 224 pagine, 30 euro

I PIATTI (FACILI) DELLE CASE GIAPPONESI

Sfatiamo il mito che la cucina giapponese sia complessa. «In effetti questo è vero per alcune specialità — dice Aya Nishimura, londinese di origine nipponica, diplomata alla Leiths School of food and wine, food stylist e autrice del nuovo *Cucina giapponese* — ma il cibo quotidiano è quanto di più semplice si possa immaginare. Sono piatti molto sani, di facile esecuzione», assicura. Il suo nuovo ricettario è una fonte di ispirazione anche per i cuochi meno esperti. Per imparare a fare ramen, gyoza o teriyaki ma anche piatti dal sapore occidentale come la cheesecake al tofu o la salsa di caramello al miso.

EVOCATIVO

UNA TORTA A DOWNTON ABBEY

È uscito ieri. E già lo amiamo. Stiamo parlando del ricettario ufficiale di Downton Abbey, *The Official Downtown Abbey Cookbook*, con oltre 100 ricette che mettono in mostra la cucina della famiglia Crawley, dai centrotavola per la cena al piano superiore ai budini e le torte al piano inferiore. Portando un pezzo autentico di Downton Abbey nelle cucine moderne. Adattate da piatti originali del periodo, le ricette sono raccontate e interpretate dalla storica della cucina britannica Annie Gray, che offre una visione calda e affascinante dei cibi popolari tra il 1912 e il 1926, periodo in cui è ambientato Downton Abbey. Con una prefazione di Gareth Neame, produttore esecutivo e co-creatore della serie tv, e con oltre 100 splendide fotografie a colori, molte delle quali scattate sul set di Downton Abbey e utilizzando piatti e bicchieri originali, *The Downton Abbey Cookbook* include anche una sezione speciale di cene a tema. Note sull'etichetta e le usanze dei tempi, citazioni dei personaggi e descrizioni delle scene in cui appaiono pietanze, questo libro è una cavalcata all'indietro nel tempo. Le ricette sono raggruppate per colazione, pranzi, cene, tè pomeridiani e feste in giardino, festeggiamenti, banchetti al piano di sotto... Dal menu della cena al piano di sopra: caviale croutes, pollo vol-au-vents, zuppa di cetriolo, trota in salsa di vino al vino, quaglia e crostata, gelatina di champagne. Dal menu della cena al piano di sotto: toad-in-the-Hole, spezzatino di manzo con gnocchi o treacle al vapore.

The Official Downton Abbey Cookbook, Annie Gray, Quarto Publishing Plc, 272 pagine, 29,16 euro (su Amazon)

STORICO

La cucina. Storia e cultura di un luogo domestico, Imma Fiorino, Einaudi, 488 pagine, 36 euro

ELOGIO DI UN LUOGO DOMESTICO

Il presupposto è che ogni società, ogni epoca, ogni geografia ha la propria cucina da narrare. E che, viceversa, quel luogo in cui si materializza l'*eloge du quotidien* di Tzvetan Todorov è capace di dire molto della mentalità di un'epoca, i suoi costumi sociali, economici, alimentari. E così il nuovo saggio di Imma Fiorino, docente di Architettura degli interni al Politecnico di Milano, in quasi 500 pagine approfondisce l'evoluzione della cucina, cuore pulsante della vita familiare di ogni epoca, nel mondo occidentale. Dai focolari più primitivi alle ultime tendenze contemporanee.

VELOCE

From the oven to the table, Diana Henry, Octopus Publishing Group, 25 sterline

I SAPORI DAL FORNO ALLA TAVOLA

La food writer inglese Diana Henry non ha dubbi. Per lo meno nel suo ultimo libro, il dodicesimo, appena uscito per Octopus Publishing Group. Lo strumento più utile presente in ogni cucina è il forno. Elettrodomestico in grado di fare gran parte del lavoro che serve per portare in tavola un piatto come si deve. Ecco allora una serie di ricette semplici, pensate per la cena veloce dopo il lavoro o per una festa informale con gli amici. Dal pollo arrosto con miso, patate dolci e cipollotti alle verdure speziate con burro al lime e coriandolo, fino al crumble di mandorle e fiori d'arancio.

EIN PROSIT

XXI EDIZIONE 2019

Udine
24 — 28 ottobre

Tarvisio / anteprima
22 — 23 ottobre

Illustrazione Mattotti - Avril

Ein Prosit, evento simbolo dell'enogastronomia del Friuli Venezia Giulia, quest'anno si trasferisce a Udine. La ventunesima edizione della manifestazione si terrà dal 24 al 28 ottobre 2019 nel centro di Udine, con anteprima a Tarvisio nelle serate del 22 e 23 ottobre.

Mostra Assaggio
da sabato 26 a lunedì 28 ottobre dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Momento principale della ventunesima edizione. Una selezionata schiera di produttori enogastronomici darà la possibilità di assaggiare e degustare il meglio della loro produzione. Oltre 200 le aziende enogastronomiche presenti, suddivise tra "Vigneto" e "Culinaria".

Degustazioni Guidate
sabato 26 e domenica 27 ottobre

Un'occasione per conoscere e confrontarsi con prodotti di grande spessore qualitativo. L'obiettivo è quello di proporre un approccio corretto al vino, conducendo gli appassionati passo dopo passo nell'assaggio per meglio apprezzare la storia, le caratteristiche e le peculiarità dei vini presentati e dei loro produttori.

Conferenze e Seminari
sabato 26 e domenica 27 ottobre

Alcune giornate dedicate a congressi e seminari sull'alta cucina e sul mondo gourmet in generale, con la partecipazione di giornalisti, operatori di settore ed alcuni tra i migliori rappresentanti dell'enogastronomia internazionale.

Laboratori dei Sapori
sabato 26 e domenica 27 ottobre

Un viaggio fra profumi e sapori del nostro Paese, in cui verranno proposti appetitosi abbinamenti cibo-vino durante gli show-cooking, con escursioni che abbracceranno tutto il patrimonio enogastronomico regionale e nazionale. Un ricco calendario che vedrà la partecipazione di Chef affermati che presenteranno le loro ricette e i loro piatti in abbinamento ai grandi vini italiani.

Itinerari del Gusto
da martedì 22 a domenica 27 ottobre

Gli "Itinerari del Gusto" sono l'incontro della grande cucina con i vini regionali del Friuli Venezia Giulia. Grandi Chef italiani ed internazionali animeranno gli eventi con le loro proposte, nelle quali la ricerca del dettaglio si fonde con la tecnica delle preparazioni di straordinario livello, permettendo ai molti appassionati di familiarizzare con la cucina italiana ai suoi massimi livelli.

Welcome Home
da martedì 22 a domenica 27 ottobre

In alcune case private, le famiglie ospiteranno Chef affermati per serate che resteranno indimenticabili con dei menu a tema, ideati per l'occasione; delle serate uniche che generano un entusiasmante consenso e successo.

Special Events
da venerdì 25 a domenica 27 ottobre

Alcuni "eventi nell'evento": dal Food Truck che vede alcuni Chef dilettarsi ai fornelli sul camion cucina, al Sound, Food & Wine che prevede cene gourmet abbinate a live musicali con la partecipazione di star riconosciute a livello mondiale e tante altre sorprese!

CONSORZIO PROMOZIONE TURISTICA
DEL TARVISIANO, SELLA NEVEA E PASSO PRAMOLLO

T +39 0428 2392 / F +39 0428 2306
mail: info@einprosit.org / www.einprosit.org

LE NUOVE APERTURE

BRUFA DI TORGIANO (PG)

«Quattro Sensi», Borgobrufa Spa Resort, via del Colle 38, Brufa di Torgiano (PG). Sito: *borgobrufa.it*

QUATTRO SENSI

Una cucina primordiale basata su prodotti locali e ricette tradizionali rilette con creatività. La propone lo chef Andrea Impero, 29 anni, appena arrivato alla guida del rinnovato ristorante del resort umbro Borgobrufa Spa dopo esperienze importanti in Italia e all'estero, dalla famiglia Iaccarino al tristellato Santi Santamaria a Barcellona. (*g.princ.*)

AGRATE BRIANZA (MB)

«Memorabilia», via Archimede 8, Agrate Brianza (MB) Sito: *ilmemorabilia.it*

MEMORABILIA

I tavoli si snodano fra stravaganti auto d'epoca, moto e oggetti giunti da set di famosi film del cinema: un'immensa collezione di memorabilia che dà il nome al locale. In cucina Luca La Peccerella, allievo di Filippo Gozzoli, propone un creativo viaggio in Italia tramite le sue eccellenze. Un esempio? Il granello di cime di rapa, guanciale e ricotta infornata. (*g.princ.*)

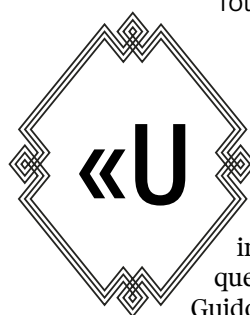
SINGAPORE

«La Dame de Pic», Raffles Singapore, 1 Beach Road Sito: *ladame depic.com.sg*

LA DAME DE PIC

Questo ristorante segna il debutto in Asia di Anne-Sophie Pic, una delle più celebri chef al mondo, unica donna a vantare tre stelle Michelin in Francia. Qui — insieme al resident chef Kevin Gatin — propone le sue ricette *signature*, come il «Cetriolo con caviale di Oscietra» e il celebre dessert «White Mille-feuille». (*g.princ.*)

L'OFFICINA CULINARIA (CON BISTROT) DI UGO ALCIATI

di **Gabriele Principato**
foto di Eunice Brovida

«Un'officina culinaria in cui vivere i sapori delle Langhe in maniera informale». È nato con questa idea il «Bistrot di Guido», locale-laboratorio che Ugo Alciati ha da poco aperto nella Villa Reale della riserva bionaturale di Fontanafredda, a Serralunga d'Alba. Lì dove si trova anche il suo «Guido Ristorante», una stella Michelin, fondato inizialmente da papà Guido e mamma Lidia nel 1961 a Costigliole d'Asti. Territorio, stagionalità e memoria sono le parole chiave per comprendere le proposte di questo nuovo locale con soffitto in mattoni, cantina a vista e cucina al centro della sala affidata allo chef Pierpaolo Livorno. «Voglio portare gli ospiti a esplorare i nostri confini gastronomici attraverso un viaggio che parta dalla condivisione», racconta Alciati. Il menu, infatti, prevede che gli antipasti (cinque) siano in comune, proprio come succedeva nelle locande di una volta: dal crudo di fassone, cucunci e limone sotto sale alle verdure cotte, crude e fermentate. Al cliente è affidata la scelta della portata principale: o un primo o un secondo. «Proposte tradizionali, ma con qualche contaminazione, perché qui ci sentiamo liberi di sperimentare, lavorando anche con ingredienti di altre regioni», spiega. Si va dai plin di pollo alla cacciatora, alle animelle, panna acida e 'nduja, per arrivare alle costine di capretto alla brace. E anche nei dessert sperimentazione e classicità si incontrano: si va dalla meringa, limone e lamponi, alla tradizionale pesca ripiena. Il tutto da accompagnare coi vini locali al calice scelti da Piero, enologo e fratello maggiore di Ugo: fra cui le etichette della selezione Alciati, come l'Alta Langa 2014 di Casa E. di Mirafiore o il Langhe Rosso 2017 di Fontanafredda. Col bistrot, poi, è nato anche un altro progetto: il «Circolo». Una sorta di club per appassionati del mondo enologico che dà accesso a una rassegna di cene (di cui alcune aperte a tutti) dedicate alla scoperta e alla degustazione di chicche vitivinicole raccontate dai loro produttori.

«Bistrot di Guido», Villa Reale, Tenuta di Fontanafredda, via Alba 15, Serralunga d'Alba. Sito: *gbistrot.it*
Il «Circolo»: Sito: *ilcircolo.wine*

A TRENTO L'ESORDIO «SOLISTA» DI ALFIO GHEZZI

di **G.Princ.**
foto di Jacopo Salvi

L'ambiente è di design. A pochi metri ci sono le opere di Giorgio de Chirico e Carlo Carrà. In cucina Alfio Ghezzi, allievo di Gualtiero Marchesi, che da pochi mesi ha lasciato «Locanda Margon», ristorante della maison Ferrari al quale ha conquistato due stelle Michelin. «Sentivo l'esigenza di un luogo solo mio»,

«Alfio Ghezzi», Museo d'Arte Moderna e Contemporanea di Trento e Rovereto (Mart), corso Angelo Bettini 43, Rovereto (TN)

NEW YORK

«Llama San», 359 6th Ave, New York. Sito: *llamasannyc.com*

LLAMA-SAN

Ha appena aperto il nuovo ristorante dello chef Erik Ramirez e del suo socio Juan Correa. Un piccolo locale con uno sguardo diverso sulla gastronomia peruviana e le sue contaminazioni. La proposta è Nikkei, una cucina nippo-sudamericana diretta conseguenza dell'enorme immigrazione giapponese nel Paese. (*g.princ.*)

ROMA

«Settimo», via Lombardia 47, Roma Sito: *restaurants. accorhotels.com*

SETTIMO

Un ristorante con vista mozzafiato sui giardini di Villa Borghese e la Basilica di San Pietro, all'ultimo piano del boutique hotel cinque stelle Sofitel Rome. A guidare la cucina è lo chef Giuseppe D'Alessio, che propone piatti creativi ispirati alla «cucina povera» romana e a quella «Tripolina» come il tortello ripieno di coda alla vaccinara (*g.princ.*)

LA TERZA BOTTEGA DEL PANE DI DAVIDE LONGONI

di **Tommaso Galli**
foto di Studio Brambilla Serrani

La sua dimensione l'ha trovata prima tra lieviti e farine. E poi in quella zona di Milano che va da Porta Romana a Corso Buenos Aires. Ed è proprio lì che Davide Longoni — classe 1973, punto di riferimento per tanti che hanno visto nel pane, o meglio un certo tipo di pane, il proprio futuro —, ha deciso di aprire il suo terzo forno. Un piccolo locale, inaugurato qualche giorno fa, che come gli altri porta il suo nome e cognome, dove a dominare la scena sono le pagnotte appena sfornate. Ma che vuole diventare un luogo di piacere dove fare la spesa, fermandosi per un caffè o un calice di vino. «Abbiamo cercato di ricreare un ambiente che accogliesse gli avventori quotidiani», spiega Longoni. Il cui obiettivo è sempre stato quello di offrire uno spazio alla portata del quartiere. Fin da quando, meno di dieci anni fa, è arrivato a Milano al Mercato della Terra organizzato in quella stessa zona residenziale, in cui da lì a poco si è trasferito dalla Brianza. «Sceglierla mi ha premiato. Perché avere dei punti di riferimento sotto casa è importante», continua lui. Il suo primo panificio milanese, aperto nel 2013, è diventato però non solo meta di chi ha riscoperto le botteghe per la spesa di tutti i giorni, ma una delle prime insegne dove trovare un pane di qualità. E anche il nuovo locale in via Bronzetti — che si aggiunge a quello in via Tiraboschi, al Mercato del Suffragio e al banco al Mercato della Coldiretti —, riflette l'idea che Longoni ha del suo lavoro: «Voglio che il pane esprima un territorio. È per questo che ho iniziato a produrre tra Lombardia e Abruzzo alcune delle farine che utilizzo, come la segale a Chiaravalle». Costituendo poi, insieme ad altri due amici, il trentino Matteo Piffer e il bolognese d'adozione Pasquale Polito, il movimento dei Panificatori Agricoli Urbani. Per valorizzare ciò che avviene in campagna e portare in città un pane con un significato. Come le sue pagnotte di grani antichi, farro o segale. Che racchiudono tutta una nuova consapevolezza.

«Panificio Davide Longoni», via Fratelli Bronzetti 9, Milano. Sito: davidelongonipane.com

racconta lo chef. L'ha trovato al Mart, il museo d'arte moderna e contemporanea di Rovereto e Trento (diretto da Vittorio Sgarbi) dove il 22 ottobre aprirà «Alfio Ghezzi», in cui proporrà una cucina sostenibile basata su prodotti italiani, ma soprattutto trentini. Che parte dall'ingrediente. «Come i pomodori che stiamo facendo in conserva o le prugne di Dro che diverranno una confettura (che si potrà anche acquistare)». Lo spazio vivrà tutto il giorno. A colazione vi saranno torte da credenza e lievitati. Per pranzo panini con ingredienti locali, pizza nel ruoto, alla pala e alcuni piatti della cucina italiana. La sera, invece, la proposta sarà gourmet. «Nessuna carta — spiega — ma un menu di sette portate, di cui le prime cinque scelte dalla cucina per far capire all'ospite il lavoro dello chef». Qualche esempio? Ravioli con burro acido e zafferano di montagna, salmerino con sedano rapa e rapanelli e, ancora, crauti con olive candite e fegatini. «Non mancherà, poi, un piatto legato alle mostre in corso, per creare con la struttura un legame che partecipi all'emozione che i visitatori porteranno con sé».

KITCHEN DUEL, LA SFIDA TRA AMICI AI FORNELLI

«È la prima sfida tv ai fornelli in cui non si vince niente. Nulla. A parte il gusto di essere decretati in maniera definitiva i più bravi rispetto al proprio sfidante, chiudendo diatribe gastronomiche casalinghe che (spesso) vanno avanti da anni. Forse il premio più ambito che possa esserci». È andata in onda lunedì la prima puntata di Kitchen Duel, il nuovo programma di Alessandro Borghese — ideato e prodotto dalla sua società AB Normal, insieme a Level 33 e girato negli studi di MN Lab — che dal lunedì al giovedì, alle 19.40, porta su Sky Uno una sfida culinaria tra due cuochi dilettanti. Spin-off di Kitchen Sound, lo show — disponibile anche *on demand* su Sky Go e Now Tv — vede sfidarsi amici, coppie, genitori e figli, nella preparazione del loro cavallo di battaglia. «Primi, secondi, dolci... alcuni veramente sorprendenti, altri terribili», racconta Borghese. Dopo aver ricevuto i consigli dello chef i duellanti daranno il meglio di sé. A decretare il vincitore sarà un giudice imparziale: un esperto di cucina, un grande cuoco o un personaggio famoso. Qualche nome? Lodovica Comello, Pupo, Diletta Leotta, Arisa, Giuseppe Cruciani, gli chef stellati Giancarlo Morelli e Claudio Sadler, la food editor del *Corriere* e responsabile editoriale di *Cook* Angela Frenda e il direttore progetti food di MN Holding Carla Icardi. Quando i concorrenti si sfideranno su un dolce, ad assistere sarà il pasticcere Sal De Riso, mentre lo stesso Borghese prenderà il ruolo di giudice. «Chi vincerà sarà decretato una volta per tutte il più bravo. Al perdente, invece, non resterà che prendere la spugnetta e pulire la cucina».

G.Princ.

#monterossa
monte rossa franciacorta
monterossafranciacorta
DOMINUS REGIT ET NIHIL DEERIT
MONTE ROSSA
VINITALY PAD 6|B6
MORE BUBBLES LESS TROUBLES
monterossa.com
RAINERIDESIGN

Levoni, azienda mantovana nata nel 1911, conta 500 dipendenti, 10mila clienti in Italia e in altri 53 Paesi del mondo. Quest'anno è stata per la prima volta certificata da un ente esterno, Csqa, per il nuovo disciplinare che ha l'obiettivo di garantire benessere agli animali

CURA E QUALITÀ IL CODICE DEI SALUMI 3.0

di **Tommaso Galli**

Anche senza un disciplinare interno, almeno fino a qualche tempo fa, il benessere animale è sempre stato un tema in famiglia. «Negli anni '60 nostro zio Paolo decise di aprire un allevamento sulle colline moreniche, in cui i maiali vivevano all'aperto. Per quegli anni era una scelta innovativa che racconta quanto fosse importante per noi dedicare attenzione a questo aspetto, che rimane una priorità costante», racconta Nicola Levoni, presidente dell'omonima azienda mantovana specializzata nella produzione di salumi, fondata dal bisnonno nel 1911. E tra le poche del settore oggi ad affidarsi a un ente esterno riconosciuto a livello internazionale, Csqa, per certificare le fasi dall'allevamento alla macellazione. «L'obiettivo è ridurre al minimo sofferenze o stress. Perché se un maiale cresce bene, ha delle carni migliori», continua Levoni. Così l'azienda, guidata dalla quarta generazione — composta da Nicola, sua sorella Marella e i cugini Daria e Aldo —, ha proseguito il percorso sviluppando questo progetto agli inizi del 2019. Ma l'ispirazione, per i punti su cui far lavorare gli allevatori per ottenere la certificazione, è arrivata dalle cinque libertà sancite dal *Farm Animal Welfare Council* del 1979, ente indipendente del Regno Unito che per primo si è occupato della qualità di vita degli animali. «È in questo modo che abbiamo garantito ai maiali più spazio a disposizione. Ma anche vietato l'utilizzo di antibiotici negli ultimi quattro mesi di vita e diminuito lo stress durante il trasporto fino al macello, limitando al massimo il tempo di percorrenza». Un processo concretizzato con la certificazione di 12 allevamenti, tra Mantova e Brescia, che ora forniscono la materia prima per i salumi venduti affettati. «Ma è solo l'inizio, perché vogliamo instaurare un circuito positivo, per far capire a tutti i nostri fornitori i benefici», spiega. L'obiettivo del gruppo, che conta 600 dipendenti e 10mila clienti in Italia e in altri 53 Paesi del mondo, rimane in qualche modo fedele alla filosofia che l'ha contraddistinto per oltre un secolo. È il 1913 e, dal salumificio preso in affitto due anni prima a Precotto, all'epoca alle porte di Milano, Ezechiello Levoni arriva a Londra all'Esposizione internazionale *Modern Arts & Industry*, presentando ai giurati il suo salame ungherese. Ed è conquistando la medaglia d'oro — nonostante i tanti detrattori che lo volevano vincitore «solo quando i maiali voleranno», motivo per cui il logo dell'azienda (un maiale con le ali) non è mai cambiato —, che parte tutto. «Una storia fatta di cura nella preparazione degli insaccati, di selezione delle spezie, delle erbe aromatiche e della legna per l'affumicatura. Ma anche di attenzione per tutta la filiera», ricorda Levoni. E da quella data, anche se un po' di cose sono cambiate — nel 1923 la sede del salumificio è stata spostata definitivamente a Castellucchio, vicino Mantova, è stato aperto il macello di proprietà e si sono aggiunti negli anni '90 altri due siti: per la produzione del prosciutto di Parma Dop e del San Daniele Dop —, hanno cercato di mantenere intatti due valori: «Siamo rimasti fedeli, dopo 108 anni dalla fondazione, alla qualità e alla bontà dei nostri salumi».

L'ispirazione è arrivata dalle 5 libertà sancite dal Farm Animal Welfare Council

I VERTICI

Levoni, azienda mantovana specializzata nella produzione di salumi, fondata nel 1911 e ancora a conduzione famigliare, è guidata dalla quarta generazione. Il presidente, Nicola Levoni (*l'ultimo a destra nella foto di Diego Artioli*), è affiancato da suo cugino Aldo, sua sorella Marella e sua cugina Daria

L'AGENDA

Comincia sabato a Forlì, in anteprima mondiale, la mostra con 80 scatti (per la maggior parte inediti) del fotoreporter americano. Un racconto per immagini di cosa significhi nutrirsi in diversi Paesi, tra punti di contatto e differenze culturali

KASHMIR / FOTO STEVE MC CURRY

IL CIBO SECONDO MCCURRY

di **Alessandra Dal Monte**

Due ragazzi di Kabul che tirano la pasta del pane in modo così armonico da sembrare ballerini. Un mercato (galleggiante) della frutta nel Kashmir. I pescatori acrobatici dello Sri Lanka. La contadina tibetana che trasporta, sfinita ma sorridente, una cesta colma di spighe. Il cibo fa parte della cultura di ogni popolo: è materia prima, prodotto/bene, rito conviviale. Ma in ciascun Paese ha anche sfaccettature molto diverse: colori, sapori, tradizioni, pratiche che lo rendono unico, oltre che universale. Con 80 scatti, la maggior parte dei quali mai esposti né mai stampati prima, il fotografo americano quattro volte vincitore del World Press Photo Steve McCurry racconta questo dualismo: l'alimentazione come ponte tra civiltà ma anche come elemento distintivo. Catturando come al solito lo spettatore con la potenza dei volti, dei paesaggi e dei gesti. Le immagini, scattate dal fotoreporter in oltre trent'anni di carriera tra America Latina, Asia ed Europa, sono state raccolte in una mostra tematica, «Cibo», che arriva a Forlì in anteprima mondiale a partire da sabato 21 settembre (fino al 6 gennaio) ai Musei di San Domenico: prodotta da Civitas srl, con il sostegno della locale Fondazione cassa dei risparmi, l'esposizione fa parte di un più ampio progetto di marketing territoriale, «Mostre del buon vivere», curato da Monica Fantini. Il progetto scenico di Peter Bottazzi divide le foto in cinque sezioni e arricchisce il percorso con video e installazioni che trasformano la visita in un'esperienza immersiva: la prima parte è dedicata al ciclo di vita degli alimenti, la seconda al pane come ingrediente primario, la terza alla produzione del cibo, la quarta alla sua trasformazione, infine la quinta alla coesione sociale generata dal gesto di nutrirsi. I temi sottesi, dunque, sono quelli attualissimi della nobiltà del cibo come materia prima più che come merce, dello spreco da combattere, dell'importanza della convivialità. Venerdì 20 settembre sarà proprio Steve McCurry, presente come ospite al Festival del buon vivere di Forlì, a inaugurare la mostra. La sua prima dedicata solo al cibo.

CHI È

Classe 1950, americano di Filadelfia, Steve McCurry ha fotografato i principali conflitti internazionali vincendo per 4 volte il premio World Press Photo

GLI ALTRI EVENTI

a cura di **G. Princ.**

1

CARE'S CHEF UNDER 30

Dal 20 settembre al 5 ottobre la rassegna dedicata ai giovani talenti della cucina mondiale — organizzata dal ristorante «Torre» della Fondazione Prada a Milano insieme allo chef tristellato Norbert Niederkofler — vedrà ospite la cuoca Francesca Ferreyros, dell'«Ik» di Lima, che racconterà la sua cucina con un menu di cinque portate

2

SALO POP-UP DINNER

Yana Gilbuena ha un obiettivo: portare la tradizionale festa filippina Kamayan — con tanto di foglie di banano, interiora di maiale e riso — in tutti i 206 Stati del mondo. Il 27 settembre la chef nomade arriverà per la prima volta in Italia e l'appuntamento è con la sua cena pop-up da «Tipografia Alimentare» di Milano. Rigorosamente senza posate

3

NYC WINE AND FOOD FESTIVAL

La più grande manifestazione enogastronomica di New York City si terrà dal 10 al 13 ottobre. Oltre 80 gli eventi — fra show cooking, degustazioni, party, incontri e corsi — con la partecipazione di ospiti internazionali fra cui chef e produttori di vino e distillati. Qualche nome? Elena Arzak, Rick Bayless, Elvis Duran, Jim Lahey e Diego Cecchini

4

SYDNEY NIGHT NOODLE MARKETS

Il migliore street food asiatico sarà protagonista per una settimana ad Hyde Park, uno dei più bei giardini della città australiana. Dall'11 al 18 ottobre centinaia di corner, stand e food truck proporranno piatti tradizionali e cucina d'autore da gustare ballando al ritmo di brani di gruppi emergenti australiani e dj set

5

ZACAPA NOIR

Da Jeffery Deaver a Maurizio de Giovanni, passando per Miriam Toews e Luis Sepúlveda. Sono alcuni dei più creativi autori della letteratura gialla odierna, nonché i protagonisti delle cene dello Zacapa Noir Festival, che saranno accompagnate da cocktail a base dello storico rum guatemalteco. Le serate — iniziate questo mese — si terranno fino a giugno 2020 al «Memo Restaurant» di Milano

A BRA

CHEESE 2019, TUTTO SUL FORMAGGIO NATURALE

di **Tommaso Galli**

Si può iniziare a immaginare un modo diverso di fare il formaggio (*foto sopra di Stefania Giorgi*). Diciamo naturale. Senza l'utilizzo d'innesti e additivi artificiali e con latte crudo, cioè non pastorizzato, proveniente da animali nutriti con attenzione. Si può, e c'è chi ha già iniziato a farlo. Piccole, a volte piccolissime, realtà a conduzione famigliare come anche aziende più grandi che hanno (ri)trovato il gusto perso del formaggio. E a Cheese — la manifestazione biennale di Slow Food dedicata al settore caseario italiano e internazionale che prenderà il via a Bra (Cuneo) questo venerdì per concludersi lunedì 23 settembre — si raccoglieranno oltre 300 produttori. Molti dei quali rappresentano questo cambiamento. Grazie a loro si potrà capire se «naturale è possibile», il tema di questa dodicesima edizione. Possibile non solo per i più piccoli, come i 30 *fermier* italiani (termine «rubato» al francese, sono i produttori che usano solo il latte dei propri animali e non di altri) che quest'anno per la prima volta saranno presenti in uno spazio dedicato, ma anche per i più grandi. Alcuni formaggi, tra i più noti, sono da sempre prodotti in modo naturale, come il parmigiano. Altri, invece, grazie a casari illuminati stanno tornando oggi alle antiche forme di produzione. Per esempio, un gruppo di francesi che ha ricominciato a fare il camembert solo con latte crudo, diventato ad agosto scorso uno dei nuovi presidi Slow Food. Ma la quattro giorni di Bra, che si dipana per le vie e le piazze della cittadina piemontese, si allargherà anche ad altri prodotti. Dal pane ai salumi, dalla birra al vino, il concetto di naturale non si legherà solo al formaggio.

Dal 2 al 4 ottobre a Licata la prima edizione di 'Nnumari, il congresso organizzato dallo chef Pino Cuttaia
Cuochi e produttori ragioneranno sulla tutela del Mediterraneo

LA SOSTENIBILITÀ DEL MARE

di **Gabriele Principato**

Un congresso per chiamare a raccolta gli chef e unire le forze così da tutelare il Mediterraneo e le creature che lo popolano. 'Nnumari — «nel mare» in siciliano —, è il progetto ideato dal cuoco bistellato Pino Cuttaia che da mercoledì 2 a venerdì 4 ottobre porterà a Licata, in provincia di Agrigento, molti dei protagonisti della scena gastronomica internazionale: fra questi Maksut Askar dalla Turchia, Vesnaver Fabricio dalla Croazia, l'albanese Entiana Osmenzeza, l'israeliano Vitali Sinai e, poi, gli italiani Giacomo Caravello, Martina Caruso, Davide Oldani, Gianfranco Pascucci e Giancarlo Perbellini. Ma anche giornalisti, economisti, pescatori, allevatori, agricoltori, produttori, artigiani, pescatori, imprenditori e artisti. «Siamo tutti parte del Mediterraneo e viviamo in terre

unite dal mare, abbiamo problematiche in comune e il dovere di trovare e attuare soluzioni insieme», spiega Cuttaia. «Alla base di 'Nnumari c'è l'idea che la cucina e il cibo abbiano la capacità di connettere le persone, favorendo il confronto tra tradizioni, gesti, culture, creando integrazione. Io considero il Mare Nostrum come un orto e mi pongo delle domande: perché a quell'orto non vengono applicate le stesse regole che valgono per la terra? Perché non si pone la medesima attenzione alla sua tutela? Il rischio che corriamo oggi è di perdere per sempre le sue ricchezze, è quindi indispensabile riflettere su come governarlo, gestirlo, tutelarlo e farlo diventare finalmente patrimonio di tutti». Un obiettivo che a 'Nnumari si cercherà di raggiungere attraverso una tre giorni di incontri per discutere e confrontarsi sulla sostenibilità della filiera agroalimentare del Mediterraneo e individuare un approccio comune che porti alla creazione di un modello di sviluppo sociale e ambientale replicabile e condiviso.

A VENEZIA

ARTE E CUCINA, PROVE DI DIALOGO ALLA BIENNALE

di **A.D.M.**

Cosa possono avere in comune un'artista austriaca specializzata in pittura a smalto, stampe e tappeti e uno chef sudcoreano cresciuto in Belgio che cucina solo ciò che trova nel raggio di 15 chilometri dal suo ristorante? Apparentemente nulla, ma in realtà tutto: la creatività, il pensiero laterale, lo sforzo costante per emozionare il proprio pubblico. La pittrice Ulrike Müller e Sang Hoon Degeimbre, cuoco bistellato dell'«Air du Temps», sono stati selezionati rispettivamente da Ralph Rugoff, curatore della 58esima Esposizione internazionale d'arte di Venezia, e dalla guida Michelin per dare vita a una delle tre cene-evento promosse da illycaffè negli spazi dell'Arsenale. L'azienda triestina, da dieci edizioni sostenitrice della Biennale, è infatti da sempre molto vicina all'arte. E quest'anno il suo impegno ha assunto, tra le altre cose, la forma di speciali serate gourmet in vendita al pubblico attraverso il circuito online di Guide Michelin: visita a porte chiuse della mostra all'Arsenale più cena d'autore. Dopo l'appuntamento dello scorso 16 luglio con la coppia Cameron Jamie (artista americano) e Guy Martin (chef bistellato francese), quello del 9 settembre con Ad Minoliti (pittrice argentina) e Niko Romito (chef abruzzese tre stelle Michelin), il 7 ottobre toccherà all'inedito duo Müller-Degeimbre. L'allestimento sarà a cura della 48enne artista austriaca mentre lo chef userà il metodo delle «molecole aromatiche» — ingredienti mappati in base alla loro composizione chimica per abbinamenti sempre nuovi — ispirandosi ai lavori della Müller. Parte del ricavato andrà a sostenere la digitalizzazione della fototeca dell'Archivio storico della Biennale.